Edgar F. Cyriax

Gymnastik

för

Swenska Ungdomen,

eller

Kort Anwisning

till

Kroppsöfningar.

Öfwersättning.

Med ett Kopparstick.

Lund, 1813.

Tryckt uti Berlingska Boktryckeriet.

Vater!

Dein Sohn erbe von dir nichts, bilde im schlimmen Falle so gar seinen Geist nur spärlich, aber verschaffe ihm einen gesunden, starken und behenden Körper: er wird dich einst segnen, wenn er, sey es auch am Pfluge oder Ambose, die Kraft seines Armes fühlt, und vom lustigen Gefühle der Gesundheit durchdrungen wird.

Braver Jüngling!

Ich ehre dich, wenn du Homer dem faden Romane vorziehst, wenn du biß in die höhern Regionen der Mathematik hinaufklommst, wenn du fünf Sprachen verstehst; aber noch fünfmal mehr, wenn du die Kraft und Gesundheit deines Körpers nicht auf eine eben so unnöthige als thörichte Art dagegen verhandeltest, sondern fähig bist auch jenen physischen Cursus zu bestehen, und dich nach Männern bildetest, die wohl nirgends so gediehen, als in dem bessern Zeitraume Griechenlands. Dann, dann nur möchtest du sagen können: Ich bin ganz, nicht — Fragment!

GuthsMuths.



Företal.

Då så många Föräldrar liksom täfla med hwar-andra att af sina Barn dana Män och Gubbar i förtid, — då man med rätta klagar öfwer weklighet och swaga nerfsystemer, — då den intellecktuella uppfostran befordras för mycket, den fysiska för litet, — då Lärare och Lärlingar genom ständigt stillasittande, många läs-timmar, brist på rörelse och frisk luft blifwa lidande, torde man ej deruti hafwa handlat förgåfwes och utan skäl, att man lemnade en ledtråd i Gymnastiken och

an-

ansåg en kort Anwisning till kroppsöfningar för både nyttig och nödwändig. — Denna hade man redan för några år sedan årnat befordra till trycket i sammanhang med en då utgifwen Lärobok, i den öfwertygelse, att Läsning och Gymnastik böra wara förenade, och att ett åndamål ofta bäst befordras och winnes genom ett annat. Mellankommande omständigheter gjorde, att denna föresats nu först werkställes. — — Hwad de Ämnen beträffar, som i denna Anwisning innefattas, får man nämna, att de till största delen äro hämtade ur det Utdrag af Guthsmuths Gymnastik, som utkommit i Danmark och tjent der till wägledning wid underwisningen; men att man tillika, för att göra detta arbete så fullkomligt, som gränsorna för ett Utdrag kunnat medgifwa, wid öfwersättningen icke underlåtit att noga genomgå och jemföra begge Upplagorna af Tyska Originalet: derigenom hafwa flere nödwändiga tillägg och anmärkningar tillkommit, som fin-

finnas till slut särskildt anförde och böra rådfrågas wid sina tillhörande ställen. Några ändringar har man likwäl här och der tillåtit sig, som ej torde ogillas. Rörande Militär- och Woltiger-Öfningar ärnar man framdeles utgifwa en öfwersatt Afhandling. — — Emedlertid hoppas man, att Läraren genom denna Anwisning skall äga tillräckelig anledning att stärka, muntra och gagna den Ungdom som honom blifwit anförtrodd, att han wid deß nyttjande med noggranhet wäljer de för hwarje Ålder passande öfningar, och alltid iakttager det gradwisa förhållande som fordras för att göra behöriga framsteg. Om för öfrigt det bemödande som man anwänt för att tjena Fäderneslandets Ynglingar, winner bifall hos en hwar rättsinnig Barnwän och Granskare, har man all den tillfredsställelse som kan önskas. Lund den 24 April 1813.

H. F. S.

Prenumeranter.

Ahlgren C. A.
Ahlman Prof. Rect. Sch.
Anglin M. Studerande.
Areschoug J. Handlande.

Bagge C. G. Studerande.
Bager L. Handlande.
Barkman P. G.
Bèen J. L. Handlande.
Berg S. G. —
Berg O. S. Studerande.
Berglander E. —
Bergman P. L. —
Blomstrand J. Ph. Mag. Acad. Doc.
Billingdahl V. D. M. v. Coll. Sch.
Björkman Commerce-Råd.
Bohlin Hof-Apoth. 2 Ex.
Bohman Joh. Studerande.
Borg W. Tullförwaltare.
Borg And. Ph. Mag. Stads-Commin.
Boye Ryttmåstare.
Bursie M. Handl.
Bäcklund J.

Callerholm A. Controllör.
Carlbom N. Studerande.
Colliander H. G. Ingeniör.
Cöster M. J. Studerande.
Cöster J. W. —
Cöster J. G. —

Danielsson C. J. Stud.
Darin Assessor och Borgmåstare 2 Ex.
Darin Phil. Cand. V. D. M.
Dittlöf P. O.

Ekeberg Handl.
Ekman C. O. Ph. Mag. Rect. Sch.
Elmelin P.
Elsner M. J.

Fallén C. Professor 2 Ex.
Flyborg C. Directör.
Friberg J. Borgmåst.
Frick, Handelsbokhållare.

Gjertz C. G. Tullinspektor.

Hagelbeck Hofrätts-Commissarie.
Hall Handlande.
Halling Lands-Sekreterare.
Hasselqvist Inspektor 2 Ex.
Heerman A. Major.
Hernlund C. M. Postmåstare.
Holm Commissarie 2 Ex.
Holm L. G. Inspektor.
Hornung Reg. Fältskär.
Horster Borgmåstare.
Hök J. L. Borgmåstare.

Jakobson H. J.
Ingelman E.
Jutman S. Ph. Mag.

Karström S. Handl.
Knutson J. Stads-Not.
Kniberg Ph. Mag. Astron. Aman.
Kniberg L. A. Controllör.

Lagergren P. Stud.
Lamberg C. A. Tullförw.
Landgrehn A. v. Rect. Sch. 3 Ex.
Lantingsh. Berglo P. Ryttmåstare.
Lejion N.
Lidberg M. Stud.
Liedberg J. Handlande.
Liljedahl J.
Lindqvist Stud.
Lindsfeldt U. Cornett.
Lundberg Conduktör.
Lundberg H. Studerande.
Lundberg F. —
Löhr A. T.

Malmberg C. F.
Malmén O. Stud.
Malmgren Organist.
Malmstedt Th. Krono-Befallningsman.
Meisner J. D. Handlande.
Mollberg F. —
Munthe A. —

Nordlindh Commerce-Råd, Borgmåstare 2 Ex.

Olander H. P. Stud.
Osbeck —
Olsson J. —

Palm J. Ph. Mag. Conrector.
Petersson G.
Petersson F.
Petersson C. Stud.
Pihl C. F. Major.
Pihl E. H. Capten.
Piltz C. G. Slotts- och Stads-Chirurg.
Plazman Stud.

Ringius J. N.
Roos Chr. Ph. Mag. Rect. Sch.

Roos J. Fabrikör.
Rothe v. Rect. Sch. 2 Ex.
Ruda Collektör.
Ruhe J. D.
Ruhe H. Stud.
Rönnov A.

Schalin J. G. Ingeniör.
Schiuberg Handl.
Sjöbeck L.
Sjöberg Bokhåll.
Sjöborg N. H. Professor.
Sjöborg Handlande.
Sommar J F. Landsfiskal.
Stenberg E. Rådman.
Strömberg J. Stud.
Stångbergh O. Handl.
Svahn Extra=Canzlist.
Svanborg J.
Södergren J. Handl.

Thomsson N.
Thörn P. A. Handl.
Timelin P. H. Ph. Mag. E. O. Reg. Past.
Af Trolle Handl.
Torbjörnsson L. Stud. 2 Ex.
Törnsten A. Handl.

Weilander N. Stud.
Wennersten N. Rect. Schol.
Westgren Handl.
Widberg J. A. Stud.
Wiedberg J.
Winding M. C. Apoth.
Wingborg v. Rect. Schol. Commin.
Wulff Lagman.

Zoll N. F. Handlande.

Öhrwall A. Magasinsförwaltare.

Subskribenter.

Ahlgren T.
Andersson A. U. Phil. Cand. 2 Ex.
Andersson A. B. D. M. v. Pastor.
Arosenius D. Rect. Sch. 24 Ex.
Asping P. A. Stud.
Aulin B. D. M. Coll. Sch.

Bagge D. B. Rådman.
Berger C. W. Tullförwaltare.
Berggren J. A. Rect. Sch.
Berggren J. Akad. Bokb. 10 Ex.
Billing P. Stud.
Billing J. S. —
Borg E. G. Theol. Doct. Philos. Lect.
Bruzelius J. Stud.

Cederberg A.

Ekstrand C.
Engzell G. Stud.

Falck J. A. Fältskär.
Forslind v. Rect. 2 Ex.

Gasslander F. H. Länsbokh.
Grenander P. Stud.
Grönwall L. —
Gustafsbergs Barnhus.

Hallén Pråp. & Past.
Hammarström Commiss.
Hanssén.
Hansson M. Major.
Hedberg A. J. Handlande.
Hegardt C. —
Hegardt P. J. —
Hollberg L. Assessor.
Höjer A. Handlande.

Ingelman G. Fältrewisor.

Klase L. H. Stud.
Korsberger Phil. Mag.

Larsson.
Letin E. Rådman.
Lethin A. Stud.
Liedström A. Handl.
Lithner C. M. Coll. Sch.
Lindahl A.
Lundberg, Kyrkoh.
Lundblad D. P. Ph. Mag. Adj. Past.
Lundh C. J. Stud.
Lundqvist M.
Löfgren Stud.

Marin Fr. Med. Doct. Prow. Läk.
Mörk.

Nordberg L. P.

Palmberg F. Ph. Mag. Coll. Schol.
Plantin S. Phil. Cand.

Rabe C. Ph. Mag. Kyrkoh.
Reuterdahl J. C. Stud.
Ruth S. J. Rect. Sch. 3 Ex.

Sjöberg M. Studerande 5 Ex.
Säthelin Ph. Mag. Rect. Sch.
Struppen C. M. Stud.

Trägårdh L. v. Pastor.

Wadstein C. F. Stud.
Westberg C. Controllör.
Widell O. Handlande.
Wennerberg Ph. Mag. V. D. M. Barnhus-Inform.
Wingren F. E. Studerande.

Åberg Fr. Handlande.

Prenumeranter i Mariåstad. Aurelius. Björklander P. Landthushållare. Bånge, Rådman. Cederberg, Fabrikör. Cimmerdahl J. U. Dyrén J. P. Handlande. Enander G. Kgl. Räntm. Fogelin, Rådman. Gerdzlowius P. Secreter. Grönqwist C. Hasselberg J. Prost. Hillbom, Apothekare. Hultman, Landskamrer. Hultman, Länsbokhållare. Köhler A. C. Lithander E. Secreter. Lundberg O. P. Handlande. Martin C. Målare. Meyerhöffer, Ingeniör. Möller, Fältkamrer. Nymansson, Guldsmed. Palmgren E. Bruks-patron. Rådberg, Ofwer-Direktör. Rönberg E. Borgmästare. Sandberg, Waktmästare. Setterblad A. Präst. Stolpe, Stadsfiskal. Sundius G. Borgmästare. Swedelius S. Sekreterare. Tiblad J. M.

Subskribenter. Andersson F. W. Lieutnant. Bredberg B. J. Comminister. Fredell, Gymnasist. Greiffe, Sekreter. Gyllenbååt, Ryttmästare. Heellund, Qwartermästare. Lagerberg, Lieutnant. Lake, Handlande. Liljenstolpe, Ryttmästare. Norberg C. Kronomagasins-Förwaltare. Reutercrona, Major. Stolpe Ph. M. Coll. Sch. Åhman, Hofkamrer.

Som man wid tryckningen häraf ännu icke erhållit alla Prenumerations- och Subskriptionslistor, torde det benäget ursäktas, i fall någon här saknar sitt namn.

Om

Gymnastikens

Nytta och Nödwändighet m. m. *)

(I stället för Inledning.)

En fri och öppen plats bör finnas wid hwart Skolhus och wara lekställe för Ungdomen. Här bör den anställa passande kroppsöfningar under bar himmel emellan Underwisningstimmarna. Dessa kroppsöfningars nytta för att bota följderna af en weklig uppfostran, bewara kroppens helsa, härda den, befordra deß raka wäxt, gifwa den wighet och skick, samt genom blodets hastigare omlopp och fibrernas lättade mekanism wäcka Själens werksamhet, är så ögonskenlig, att de icke måste försummas wid något Läroställe. För att inse deras wigt, behöfwer man blott betrakta den stora åtskillnad som der är emellan sådana barn, som alltid föras i ledband, sorgfälligt aktas för hwar windpust, och warnas, så snart de wilja alldrig så litet wisa sina kroppskrafter, liksom för

den

---

*) Ur B. Dr. Blums Handbog for Lårere og Opsynsmånd ved Borger- och Almue-Skolerne.

den största fara och förbrytelse, och emellan dem som från sina första år hafwa styrkt och utbildat sina lemmar genom all slags rörelse, och deraf lärt att trotsa en hwar wärkelig fara, eller göra den oskadlig. Lekstället bör wara rymligt. Några af de wanliga lekarna fordra en stor plats. För att förekomma skada och oordning, då alla Barnen äro församlade på lekstället, är det bäst, att de mindre, swagare och mer oöfwade leka på den ena, och de större, starkare och mer öfwade på den andra sidan af platsen, som således ej måste wara för liten. Den bör ej heller wara ämnad till annat än Barnens bruk. Den bör wara beströdd med sand, så att de äfwen strax efter regnwäder kunna nyttja den, och på det att de yngre af dem ej skola falla för hårdt. Wore den planterad med träd, skulle detta under warma sommardagar bidraga till att rena atmosferen, utbreda en swalkande skugge och tjena till åtskilliga nyttiga kroppsöfningars befordran. Träden måste likwäl icke stå för nära intill Skolhuset, och deras blomster ej gifwa för stark lukt. Wid hwarje Underwisningstimmes slut skall en kort förfriskning i fria luften på lekplatsen wid alla årstider wara wälgörande för Ungdomen. Den tid, som derigenom synes förlorad, skall wara dubbelt återwunnen. Ju yngre Barn äro, desto mer behöfwa de den kroppsbildning, som rörelse förskaffar, och desto onaturligare är det, att man fordrar af dem, eller ock räknar dem det till förtjenst, att de äro tysta, sitta stilla och länge uthärda uti en och samma kroppsställning. Alla Barn och Ynglingar som ej kufwas af twång och in-

nes

neståNgning, företaga af sig sjelfwe wissa kroppsöfningar utan all widare Anwisning. De gå, löpa, springa, klättra, brottas, lyfta och bära bördor, plaska gerna i watten, rida, om ej på håstar, åtminstone på käppar o. s. w. Detta är den naturliga Gymnastiken. Det wore hårdt att hindra dem uti allt detta. Uppfostraren bör ej göra annat, än då och då bestämma gränsorna, komma deras oförfarenhet till hjelp, och då de försöka något farligt, förekomma det. Men alla dessa naturliga rörelser kunna, genom konst och wissa dertill gjorda inrättningar, mycket förökas, och blifwa mer passande, nyttiga och roande för Ungdomen. Detta gjorde man redan i fordna tider, och deraf uppkom den konstiga Gymnastiken. Man kan göra detta ännu, och det med många förändringar, ty wåra seder och omständigheter äro så olika. En Uppfostrare, som har med unga Gossar att beställa, bör icke wara helt okunnig derom. Han måste, om möjeligt är, hafwa skaffat sig så mycken färdighet deruti, att han kan gifwa sina Disciplar anwisning. Detta skall spara honom tusende ledsamheter, som alldrig kunna undwikas, då Ungdomen blifwer ledsen, eller icke har någon, som kan leda deß lekar. — Dock bör han icke i de egentliga Gymnastiska Öfningarna gå längre, än Föräldrarna bifalla, som hafwa närmaste rättigheten öfwer Barnen, och derföre göra aftal med dem i synnerhet i denna del. Ju större förfiktighet han wisar, desto större förtroende skall han winna.

Anm.

Anm. Bland de åtskilliga *inkast*, som man understundom hörer emot kroppsöfningars förbindelse med underwisningen, kan wara nog att nämna detta såsom det wigtigaste, att *Barn derigenom utsättas för fara*. Då Öfningarna företagas under uppsikt, som wid en hwar wäl inrättad Skola bör finnas, och farliga lekar förbjudas, skall denna inwändning förfalla. Faran wid kroppsöfningar synes deßutom större, än den wärkeligen är. Men stor och oundwiklig är wisserligen den fara, för hwilken en menniska wid tusende tillfällen blottställes, då hon icke i sin Ungdom genom Öfningar och Lekar bildat och härdat sin kropp, gjort den wig, och förskaffat sig rådighet och mod. Måtte blott alla klemande Föräldrar och twekande Uppfostrare besinna, att kammaren icke alltid kan wara det stället der wi skola wistas, och att den unge Werldsborgaren allrabäst beskyddas för faror, när han genom *passande Öfningar* och *efter hand* wänjes till att öfwerwinna dem. Det förhåller sig härmed, likson med koppympningen. Den som är wiß derom, att han under sin lifstid kan undgå smittan, behöfwer ej låta ympa sig. Wiste man med säkerhet, att man beständigt skulle kunna blifwa fri för de faror, som man genom kroppsöfningar lärer att undwika, och att hwarken förändring af wäderlek eller olyckshändelser skulle skada helsan, så kunde det ursäktas, att man förböd sina så ömt älskade barn lekplatsen, efter det war möjeligt, att de der kunde falla och stöta sig. Men hwad gagnar det, att man med så stor sorgfällighet aktar gossen för faror, när han, som Man, skall plikta för denna försiktighet med sin helsa och med sitt lif? Allt hwad man häruti har rätt att fordra, är, att ynglingars obetänksamhet och oförwågenhet inskränkes genom en förståndig och klok tillsyn.

Ἴτε ἐς τὸ στάδιον καὶ γίγνεσθαι ἄνδρες οἷοι νικᾶν.

Allmänna reglor i Gymnastiken.

Försiktighetsreglor äro wäl gifne wid hwar öfning särskildt: men der äro några allmänna reglor i Gymnastiken som hwarje Lärare bör förut noga känna. De anföras här på ett ställe till undwikande af onödig repetition wid beskrifningen af sjelfwa öfningarne, och äro följande:

1) Kroppsöfningar böra alldrig företagas, när matsmåltningen ännu icke är slutad. Häruti öfwerensstämma alla Läkare. Det är således bäst att företaga dem strax om morgonen. Härigenom förlorar kroppen den tröghet, som ofta flere timmar fortfar, sedan man lemnat sängen: den stärkes genom frisk luft, och ungdomen tröttas tillräckeligt för att få hwila wid deß själsarbete och fortsätta det med stadighet. Äfwen tiden för middags och aftonmåltiden är dertill tjenlig, endast Öfningarna deßförinnan slutas 10 till 15 minuter. Emedlertid mår ungt folk äfwen rätt wäl deraf, att de röra sig efter måltiden: rörelsen bör blott icke wara häftig.

2) Det skadar ingen frisk gosse, att han blir warm: men att dricka, när man är warm, och att förkyla sig, är mycket farligt. Det är derföre bra att taga af kläderna, just när man will öfwa sig, och strax på igen, då man slutat. Det bör ej heller tillåtas att lägga dem på kalla ställen, till ex. på jorden.

3) Man bör beständigt börja med de lättaste öfningarna och gradwis skrida till de swårare och dem som kosta mer på krafterna: Äfwen så bör man sluta. En hastig öfwergång är ej god.

4) Man bör äfwen undwika att härda en Ynglings kropp så att den blir känslolös, och att matta den för mycket.

5) Wid alla öfningar bör man tillse, att kroppen har en god ställning, och att lemmarna hållas så att ingen skada sker, till ex. Tungan bör ej hållas emellan tänderna: benen måste, helst wid springande och lyftande, icke sättas för långt ifrån hwarandra: man bör hålla andan wid alla häftiga rörelser.

6) Det är, i synnerhet om sällskapet är talrikt, både nödwändigt och nyttigt, att bruka ett på wißt sätt militäriskt kommando wid öfningarna. Ingen tillåtes att göra hwad honom ej blifwit ålagdt.

7) Man måste göra åtskilnad på den swagare och starkare, och gå gradwis och småningom med den förste. Den bästa måttstocken för sådane är i början deras egen lust, deras egen wilja uppmuntrad af ambitionen.

8) Man bör söka att lära känna Lärlingarnas kroppsbeskaffenhet; åtminstone måste man skilja den fullkomligt friske från den kraßlige. Denna sednare bör försökas i hwar öfning, och man iakttager den werkan, som en hwar grad då och sedan gör på honom. Dessa erfarenhetsbewis äro de säkraste rådgifware i denna sak.

9) Man bör gifwa akt, hwilken lem hos en eller annan lärling som ännu är swagast, och då öfwa ho-

nom

nom i afseende derpå. I allmänhet är wänstra armen och handen långt swagare än högra: man sätte den derföre flitigt i werksamhet, så länge tills de blifwa lika.

10) Läraren bör, så mycket möjeligt är, noga känna, huru wida en hwar lärling har hunnit i en eller annan öfning, på det han icke skall förbigå något, eller begynna på det som han ännu icke kan utföra. Detta är en hufwudregel för att förekomma all skada.

Egentliga Gymnastiska Öfningar.

Springande.

Att springa är en af de skönaste gymnastiska öfningar. Fötter, ben, knän, lår — hela kroppen stärkes och göres elastisk, en hwar muskel spännes, modet upplifwas, ögnemåttet skärpes, och efterhand winnes ett herrawälde öfwer kroppens jemnwigt, som hindrar mången från ett farligt fall.

Springande sker 1) utan alla hjelpmedel, blott med kroppen, eller 2) med tillhjelp af en käpp eller staf, (woltiger- eller springstaf).

Begge delarna kunna ske i höjden — i djupet — i längden — i höjden och längden, eller i djupet och längden tillika.

1. Språng i höjden utan woltigerstaf.

a) Elementar-öfningar: Hela kroppstyngden skall wid språnget lyftas i wådret, liksom af en slags spånstighet. Dertill behöfwes kraft i fötter, wador, knån och lår: till att stårka dem tjena följande öfningar:

1) Hoppande. — Lårlingarna ställa sig i en rad, ett steg ifrån hwarandra, med bröstet fram och händerna hwilande på höfterna. Läraren kommenderar: Råtten eder! Marsch! och efter en noga afmått takt begynna de. Öfningen består deruti att de lyfta fötterna wårelwis och slå dem emot såtet, men för öfrigt alldeles icke lemna sin plats. Den som ej fullkomligt når såtet, kan alldeles icke öfningen. En hwar som lemnar sin plats, som underlåter förenåmnde ställning eller icke håller takt, förrättar den illa. På alla dessa omståndigheter måste Läraren gifwa akt. Till större uppmuntran kan denna öfning åfwen ske i kapp: Och den winner, som håller långst ut. Ganska lik denna öfning år

2) Rörelsen. Härom gäller allt det som nyligen år sagdt om hoppandet; men i stället för att omwexla med fötterna, blifwa hår begge fötterna slagne mot såtet. Denna öfning år långt håftigare.

3) Hoppande på ett ben. Denna ganska simpla öfning år en af de håftigaste; den fordrar, om den ock på kort tid skall fortsåttas, mycken ansträngning, och år, som begge de föregående, sårdeles nyttig till att styrka nedre delen

af

af kroppen. Man kan lätt göra den intressant med att göra den till en kapplek. Man utsöker på öfningsplatsen en temmeligen jemn bane af flere hundra steg. Läraren ställer sina Lärlingar, liksom förut, uti en rad; han bestämmer, på hwilket ben man denna gång skall hoppa först, och kommenderar till afmarsch. Således går resan för sig på ett ben. — Att stå stilla tillåtes antingen alldeles icke, eller, om man antagit det för tillåtit, måste åtminstone den foten, som hwilar, icke röra wid jorden. Den winner, som antingen kommer längst eller fortast när det utsatta målet. — Ofta företages denna öfning blott i afseende på tiden, så att man icke lemnar sin plats, och winner priset med att hålla längst ut. Som hufwudregel tillägges, att, då man har öfwat det ena benet, måste man också sätta det andra i rörelse.

b) Sjelfwa språnget. Föregående inrättning: Platsen måste wara fri, åtminstone på en längd af 20 steg. Det är bra, när man har skugge af träd; ty då blifwer man ej så snart trött, men det skadar icke heller, om man har inger, för att lära sig tåla Solens hetta. Marken måste wara något sluttande åt den sidan, till hwilken man springer, då rörelsen lättas derigenom. Men det är också nödwändigt, att Läraren stundom låter sina lärlingar springa i motsatt direction och känna tyngdens werkan. Springer man med en ansats af 10 till 15 steg, så måste hela wägen ej wara hal, allraminst på det stället der man upphör att löpa och gör sjelfwa språnget. Här måste marken wara tunt öfwerströdd med grof sand, som

som gifwer ett säkert fotfäste. På det stället, hwarest nedspränget sker, måste ligga tjock och lös sand, på det man med mindre häftighet må stöta emot jorden, då man springer ned.

Det som man skall springa öfwer, måste wara af den beskaffenhet, att det icke stadnar den springandes fart; han kunde annars förderfwa benen eller få annan skada. Man kan dertill bruka ett lätt maschineri som är afteknadt Fig. 1. (Se kopparst.) AB, AB äro twenne med fotstycken försedda stänger, sprängpelare. De äro ända ifrån jorden till öfwersta spetsen indelta uti 10 fot. Från andra foten, uppåt räknad, indelas hwarje fot uti 6 delar, hwar och en till 2 tum, och hwarje afdelning af 2 tum betecknas med ett häl som är borradt i stången. ab är en rät och slät käpp, högst en tum tjock. Den hwilar på twenne dertill passade jernnaglar xx, som äro instuckne uti de borrade hälen. Genom denna inrättning kan man sätta käppen twå tum högre, och således inrätta spränget efter behag. Som deßutom käppen icke fasthålles af något, utan wiker undan wid minsta stöt, så kan den alldrig blifwa något skadeligt hinder för benen, och slutligen kan man genom denna inrättning bestämma sprängets höjd i fot och tum, och märka de springandes framsteg. — Käppen ab, helst en liten ung furukäpp, bör wara 9 till 10 fot läng, så att man kan sätta sprängpelarne (AB) 7 till 9 fot från hwarandra. I stället för käppen är ett långt hwitt snöre eller band i mer än ett hänseende tjenligare; ty det går ej så lätt i sönder som den förre,

re, och afståndet emellan begge språngpelarne låter sig göra mycket större, hwilket är en stor förmån. Wid begge ändarne af detta snöre fäster man blylod, och hänger det öfwer begge naglarna xx, så att det spännes af begge loden. Men dessa lod måste nödwändigt öfwerdragas med tyg och stoppas med hår, att de icke kunna komma till att skada den springande, om han genom ett mißlyckadt språng nedrifwer snöret.

Sjelfwa Öfningen:

1) Springande utan ansats. Då man will springa med en ansats af 15 till 20 steg, så måste denna rymd indelas i sina behöriga steg; härtill fordras ögnemått som begynnaren ännu icke har. Wäl skall han finna det, om han icke är alldeles oskicklig dertill; men under det han söker winna det, skall han lätt förgäta att föra kroppen wäl, och wänja sig till en dålig ställning wid språnget. Det är derföre bra att i början låta språnget göras utan ansats, och sedan låta de unga flitigt öfwa sig deruti. För öfrigt är saken lätt. Den springande ställer sig twå steg framför käppen eller snöret: Detta ställe kalle wi a, afståndet deremellan och käppen heter b. Han springer med begge fötterna tätt tillslutne från a till b, och det på tå eller framdelen af fötterna. Detta språng tjenar, så till sägandes, blott till att wäcka fötternas elasticitet. Från b springer han i samma ögonblick upp och hoppar öfwer käppen. Swårare göres detta, när man hoppar öfwer utan ansats.

2) Springande med ansats. Läraren kommenderar: Ställen Eder! och de som skola springa, samla sig 10 till 15 steg bakom käppen. Wid ordet: Marsch! begynner den främste språnget med en ansats. Är det ännu ej högt, så kunna tre till fyra på en gång springa öfwer. När alla hafwa sprungit, så höjer man käppen mer och mer; och alla, som tid efter annan icke kunna mer, träda afsides från leken. Stötes käppen ned med tårna, så heter språnget misslyckadt: röres den blott med tårna, förloras jemnwigten eller försummas kroppens ställning, så kallas det falskt, men rent, när alla dessa fel undwikas. Den som springer illa, bringar språnget blott så högt som hans höfter äro; det goda språnget går till hjertgropen. Så wida kan hwarje rask och wig Yngling temmeligen lätt bringa det. Många kunna lära att springa ännu högre.

Lärogrunder och försigtighetsreglor.

1) I början måste man låta mer springa utan ansats, och se till, att begynnare draga knän och fötter lika i wädret, icke skilja benen från hwarandra eller kasta dem åt sidan. Derföre måste de alldrig springa öfwer höjder, som öfwerstiga deras krafter; annars wänja de sig wid omnämnde fel.

2) Ansatsen måste ej wara för lång; annars tröttar den förgäfwes. Tio steg, ofta mindre, äro nog. De första stegen äro ett stadigt och jemnt framswäfwande på framdelen af fötterna; denna rörelse blifwer skyndsammare och häftigast wid sista steget. För stora steg borttaga kraften till uppspränget, och ett för hastigt framrusande till språnget gör bågen, i hwilken man springer, för lång, och hindrar följakteligen dess tillräckeliga höjd.

3) Som språngets halfcirkel blifwer desto större, ju högre man springer, så måste stället, der man springer upp, beståndigt wara längre från käppen, ju högre språnget blifwer.

4) Wid nedsprånget bör kroppen icke wara tillbaka böjd, utan lutande framåt, liksom den war wid ansatsen. Man måste icke trampa hårdt på hälarna, utan mer på framdelen af foten och tårna, på det att icke stöten wid nedspringandet skall kännas och fortplanta sig genom ryggraden. Denna regel är wigtig och gäller nästan för alla språng.

5) Läraren går än några steg framför käppen än till sidan, för att gifwa akt på de springande.

Man kan förändra begge springsätten för ombyte skull, hwilket så wäl här som wid alla gymnastiska öfningar är nödwändigt för att bibehålla och upplifwa Ungdomens täflan, till ex. Man hänger ett äpple eller något dylikt öfwer käppen och låter det tagas i språnget. Man kan också låta käppen wara borte och springa med eller utan ansats efter något. — Man begär, att den springande skall wända sig öfwer käppen liksom en topp. — Man låter ansatsen och hela språnget göras på ett ben: man gör det samma utan ansats. — Man belastar den springandes händer med en börda, till ex. ett par säckar fulla med sand, för att göra språnget swårare. — Man låter den springande göra ansatsen rakt fram, men språnget på sned, liksom han wille undwika ett hinder. — Man låter honom, i stället för att hoppa öfwer käppen, springa genom ett tunnband som man försiktigt häller för honom, d. ä. utan att hålla det fast.

Säll-

Sällskapssprånget, eller att springa bock.

Här synes det icke heller wara otjenligt att nämna ett par ord om den bekanta kroppsöfningen att springa bock. Sjelfwa öfningen är i längden temmeligen tröttande, men tillika mycket nöjsam för Ynglingar, efter den wanligtwis är förenad med mycket löje. Den befrämjar kroppswighet, och fordrar dristighet och mod, då der skall göras ett språng öfwer fem fot.

Läraren ställer sällskapet, som måste wara någorlunda af lika höjd, i en rad, den ene bakom den andre. Man kan nämna dem 1, 2, 3, 4, o. s. w. En hwar stödjer händerna på knän och antager således en lutande ställning. Händerna sättas så att tummarna ligga på den inre sidan af knäet: armbogarna slutas nära intill kroppen, och hufwudet böjes tätt ned på bröstet. Är sällskapet redan wäl öfwadt, så blifwer hwar och ens hufwud blott ett, i annat fall twå steg från den följande personen. — Öfningen består deruti att en hwar, när turen kommer till honom, springer öfwer alla de andra. 1 reser sig för att begynna: han stödjer sig, i det han gör ett litet språng, sakta på ryggen af 2, och hoppar öfwer honom så att han midt i språnget synes i en ridande ställning öfwer 2. Lår och ben sträckas alltså från hwarandra, likson wid ridning, på det att de icke måtte röra wid 2. När 1 har sprungit öfwer 2 på detta sätt, så återtager han språnget emellan 2 och 3, och springer åfwensä öfwer 3. Men under det 1 springer öfwer 4, reser 2 sig upp och gör likson 1: derpå följer 3, när turen kommer till

till honom, och så widare raden igenom. En hwar ställer sig, när han har sprungit öfwer alla dem som stå framför honom, främst i raden, i samma lutande ställning som de andra, så att 1 kommer till att stå framför 4. Är sällskapet wäl öfwadt, och står en och hwar blott ett godt steg från hwarandra, så behöfwes intet språng, utan ned- och uppsprång är ett och det samma. För att få mycken färdighet i denna öfning, måste blott twå hwar gång öfwa sig. Den lutande ställningen lemnas småningom: och den som man springer öfwer, står rätt upp.

Försigtighetsreglor. Läraren tillåter icke, att stora öfwa sig med små, eftersom det ej gagnar de första, och kunde blifwa farligt för de sidsta — Skola sprången göras med mera häftighet, och personerna äro icke nog öfwade, så ställer Läraren sig wid sidan af den som spränget skall ske öfwer, för att i nödfall taga emot den springande, om hans språng skulle misslyckas — Nedspränget sker alltid med tillslutna fötter.

2. Språng i höjden med woltigerstaf.

Detta springsätt fordrar mer mod, säkrare ögonmått och mera jemnwigt i kroppen än det förra. Det öfwar tillika musklarna i bröst, skuldror, armar och händer, som woro fria wid förr omnämnde öfningar. — Öfningen sker på samma ställe och med samma inrättning, men med tillhjelp af en 7 till 10 fot lång staf, ej för tung, som är så stark, att kroppen kan stödja sig derpå och sålunda swinga sig öfwer käppen eller bandet på maschineriet.

Öf-

Öfningen. Kroppen skall, stödd på en woltigerstaf, swångas, öfwer en gifwen höjd. Till den ändan fattar den springande om stafwen med begge händer, med den wänstra nedantill, den högra ofwantill (Fig. 2). Begge armarna äro derwid sträckte temmeligen långt ifrån hwarandra. Den som är nederst, skall wid språnget stödja kroppen; den som är öfwerst, skall tjena till att draga den upp. Den springande tager ett i förhållande med den gifna höjden häftigt anlopp af 10 till 15 steg, sätter den nedantill spetsiga stafwen hwarken till högra eller wänstra sidan, utan rätt framför sina fötter, en eller twå fot framför käppen eller bandet som han skall springa öfwer, gifwer kroppen en häftig swång, derigenom att han stöter ifrån sig med fötterna och lyfter sig upp med händerna, får härigenom på punkterna xx en stark uppfart och swänger fötterna i båglinien från xx öfwer y till zz, eller, när stycket ab af stafwen är tagit längre i förhållande, öfwer o eller p till zz. — Wid Fig. 3 är saken förklarad med blotta linier: ab är käppen eller bandet, cd stafwen. Wid AA göra händerna den fasta punkten, omkring hwilken den springandes kropp swänger sig. Han försättes således i alla de ställningar som äro betecknade wid linierna AB, till dess han sluteligen kommer i ställningen AC: här sjunka fötterna åter ned wid C, och nå jorden på andra sidan af käppen. Personen står nu med ansigtet wändt ditåt, hwarifrån han kom: annars är språnget felaktigt. — Antingen förer Springaren stafwen öfwer käppen, då han i ställningen AC börjar att sjunka, eller gifwer han den på samma gång med högra han-

den

den en tillbakastöt, så att den icke faller på käppen, eller gör han intetdera, utan låter den stå i sin lodrätta ställning och tager den i ögonblicket, då han springer ned, i det han fattar under käppen: härtill fordras långt större behändighet.

Den som ännu springer illa, bringar språnget högst till sin egen höjd. Men springer han wäl, så kommer han till den höjd, som han kan nå med fingeråndarna.

Försiktighetsreglor och lärogrunder.

1) Början göres med ganska låga språng. Det är ej nödigt att strax låta springa öfwer en gifwen höjd: det är nog, att Lärlingen blott lyfter sig med stafwen och lärer att beskrifwa en half-cirkel omkring den med sin kropp. Wid dessa små prof bör Läraren tillse, att den springande hwarje gång sätter stafwen rätt ned för fötterna.

2) Den springande måste wid denna öfning, wid hwilken kroppen blifwer till hälften swängd kring stafwen, ej springa ned i den direktion, hwaruti han tog ansatsen, utan han måste wända sig omkring i språnget, så att hans ansigte uti nedspringandet wänder emot den sidan, hwarifrån han kom. Man skall finna denna wändning mycket naturlig, när man efter Fig. 2 i tanken följer kroppens rörelse från xx till zz. Men denna wändning är tillika mycket fördelaktig; ty då den något böjda kroppen efter Fig. 3 kommer i ställningen AC, så är magen underst och språnget lättas genom denna böjning. Man stöter då icke så lätt på käppen, som då den utåtböjda sidan af kroppen är underst och den springande synes wilja sätta sig på käppen. Fötternas motstöt minskas också mycket genom denna wändning. Praktisk utöfning skall göra denna regel fullkomligt tydelig.

3) Nästan allt beror derpå, att stafwens längd från nedersta spetsen till den wänstra handen står i behörigt förhållande till språngets höjd. Tager man detta stycke (Fig. 2) ab för kort, så skall man knappt kunna swinga sig öfwer den gifna höjden: tager man det för långt, så anwänder man flere krafter än som wore nödwändigt för att göra språnget. Man kan i allmänhet taga denna del af stafwen 6 till 12 tum kortare än kåppens höjd. Man kan följakteligen ganska wäl springa öfwer en höjd af 6 fot, då man tager stafwen 5 fot 6 tum eller också blott 5 fot lång, ja man kan äfwen springa deröfwer, om hela stafwen icke en gång är 6 fot lång.

4) Anloppet bör wara 10 till 12 steg, först långsamt, sedan häftigare. Stafwen sättes en eller twå fot framför kåppen, allt eftersom höjden hwilken skall öfwerspringas är mindre eller större. Wid uppsprånget blifwa knän och höftlederna böjde: när man har nått den största höjden, hålles hela kroppen temmeligen rakt utsträckt: Nedsprånget sker på framdelen af foten.

5) Woltigerstafwen måste icke wara skuren af en planka; den skulle annars gå i sönder, utan man måste nödwändigt taga en hel stamm dertill, som af naturen är smal och lätt, men likwäl stark. Unga granträd äro de tjenligaste dertill. Den ena ändan måste alltid wara behörigen tillspetsad, och marken måste på det stället der man springer upp, wara så mjuk, att spetsen kan tränga något in uti den.

3. Språng i djupet utan staf och med staf.

Wid denna öfning som wid många tillfällen, som förekomma i det dagliga lefwernet, är högst nyttig, kommer det an på att göra det högsta språng som möjeligt är med minsta wåld på kroppen.

pen. Detta beror på markens beskaffenhet som måste wara elastisk eller mjuk nog, och på sättet, på hwilket man håller sjelfwa kroppen. — Man wäljer dertill en mark som är betäckt med tjock sand, wåt mossa eller gräswall. För att skaffa sig en höjd kan man bruka en stege eller trappa för de mera öfwade; men långt bättre är det, när man på öfningsplatsen afsticker en kulle ända igenom och brukar de afstuckna sidorna till att springa ned ifrån. Genom denna inrättning kan man småningom göra språnget högre. Man begynner att öfwa sig icke långt ifrån nedersta delen af kullen, springer ned från den branta sidan och går allt högre och högre upp. Således kan man snart bringa språnget till en höjd af 9 eller flere fot, och lärer tillika att hålla kroppen i behörig jemnwigt.

Är ståndpunkten så beskaffad, att man kan hålla sig der med händerna, som till ex. wid språnget från nedersta grenen på ett träd eller från ett fönster, så fattar man med händerna om stället som man springer ifrån, låter hela kroppen sjunka ned i djupet och winner derigenom 4 eller 5 fot af höjden.

Kroppen måste wid nedsprånget böjas något ihop, på det att stöten mot marken ej skall sträcka sig rakt igenom ryggraden. Just derföre bör man ej springa på hälarna, utan på tårna. Härmed kan man nästan helt och hållet ersätta den spänstighet som marken ej kan hafwa. Brukar man en staf, så är detta springsätt så mycket lättare. Man förwärfwar sig nämligen ganska snart den färdigheten att midt uti språnget låta händerna glida ned

från

från stafwen: derigenom minskas höjden; deßutan förswagas tyngdens wårkning mycket genom stafwen.

4. Språng i långden med eller utan staf.

Denna öfning wäcker Ungdomens mod, utspänner tillika alla musklar, i synnerhet lårens och benens, och gör hela kroppen låttare och wigare.

Man wåljer på öfningsplatsen en mjuk, något fuktig, med tjock gråswall betäckt eller ocksa sandig plats. Med en hwit kåpp eller något annat tydeligt kånnemårke beteknar man så wål punkten hwarifrån man springer, som ocksa den, hwarest man springer ned. Låraren bestämmer afståndet emellan begge. Det år i början blott fem fot. Han låter de springande ställa sig bakom hwarandra, först några få, sedan till 15 steg framför första punkten. Den ene efter den andre springer öfwer, till deß det har gått raden igenom. Derpå flytter han punkten för nedspränget en eller twå fot längre fram, låter språnget återtagas, och så widare. År man kommen till den sista punkten — och det år wanligtwis den springandes hela kroppslångd tre gånger mindre en half till en fot — så kan man göra samma öfning med woltigerstaf: hårwid söker man att draga språngets båge i långden så mycket som möjeligt år.

För att göra detta springsätt mera alfwarligt, kan man öfwa sig uti att springa öfwer en båck från den högre till den lågre sidan och twårtom. Som ingen gerna will blifwa wåt, så aktar

en

en hwar sig desto mer för att icke springa miste. Den mest öfwade gör början, de andra kappas med honom, anstrånga alla sina krafter och låra att fatta mod, når det några gånger lyckas dem. Hår blifwer då wanligtwis uträttadt mer ån på torra marken.

Åndteligen kan man också hår bruka woltigerstafwen. Man behöfwer hår en som år något starkare och långre ån wid språnget i höjden, och det kommer an på, huru långt man will springa, och huru höga eller låga sidorna åro, der man springer. Tio till tolf fot kunna wara nog. — Man fattar om stafwen som wanligt år, gör ett starkt anlopp, såtter den ned något framför båcken och swingar sig uti en stor båge öfwer till andra sidan. Genom håndernas tryckning emot stafwen år man i stånd att lyfta kroppen så högt upp, att man nåstan swåfwar öfwer åndan af stafwen. Ju mer man gör detta, desto skönare ser öfningen ut. Wid nedspränget kan man med en måttelig handtryckning mot stafwen lått skjuta sig ett par fot långre fram, och dermed förlånga språnget. — Man måste wid denna öfning noga märka ögonmåttet, och hafwa sin kropp någorlunda i sin makt, samt kunna hålla den i jemnwigt, då den swåfwar framåt, hwilande blott på en enda punkt. Ganska få låra att draga sig behörigt upp åt stafwen: men det år dock möjeligt, åfwen midt under swåfningen, att klåttra långre upp för att få en starkare swångning. — Begge dessa arter af språng, med och utan staf, låta åfwen werkstålla sig helt och hållet utan ansats. Man såtter fötterna tått

ihop, lutar kroppen framåt och swingar sig således widare.

Försiktighetsreglor: 1) Marken, på hwilken ansatsen tages, måste icke wara slipprig: ganska fast måste det stället wara, der man springer upp, och desto mjukare, hwarest man springer ned.

2) Nedsprånget eller stöten emot jorden sker nästan på hälarna. Man skulle med ett häftigt språng wara i fara att störta på näsan, om man sprang genast ned på tå. Men då kroppen är böjd, så sträcker stöten sig alldeles icke direkte eller rätt fram. Och deßutom måste den springande wänja sig att ej på en gång wilja stadna kroppens häftiga fart på det stället, hwarest fötterna tråda ned för att wilja stå stilla der: han måste snarare wid första motstöten tillintetgöra en del af farten, och genast springa snabbt flere steg widare, till deß rörelsen upphör. Dock går detta endast an, då marken tillåter det. Wid språnget öfwer bäcken är detta icke alltid så, och man springer då mera på framdelen af fötterna.

3) Det är här, som wid alla dessa öfningar, nödwändigt att springa ned med begge fötterna på en gång och icke göra ett språng som ett steg, så att den ene foten rör wid jorden, då den andre ännu är upplyftad. Detta är farligt, och mau måste alldeles icke tillåta det.

4) När man springer med staf i längden, så är det just icke nödigt att wända kroppen, såsom wid språnget i höjden med staf.

Förändring. Det fortsatta språnget.

Man wäljer en efter behag lång och jemn bana, och bestämmer deß begynnelse-punkt. Framför denna samlar det unga sällskapet sig, och en gör

bör-

början. Han ställer sig på den bestämda platsen; med fötterna tått ihop och kroppen böjd något framåt, swänger han armarna fram och tillbaka, och gör med slutna fötter på den mest afpassade tidpunkt ett framsprång, så långt som för honom är möjeligt. På sin nya ståndpunkt återtager han detsamma, och så widare alltjemt. Alla följa honom på samma sätt. — Målet för banan är antingen bestämdt, och den är segerwinnare som når det med minsta springandet, eller är det obestämdt, och den winner, som hinner längst wid detta fortsatta springandet eller ocksä gör de flesta sprången efter hwarandra. — Man bör likwål tillse, att han fulländar hwart språng som han bör. — Denna öfning angriper mycket lårmusklarna; för att tillika sätta andra musklar i werksamhet, låter Läraren detta fortsatta springande äfwen göras baklänges.

5 och 6. Språng i höjden och långden, och djupet och långden tillika.

Dessa arter äro blott förändringar af de förre, men till sin natur mycket häftigare, efter swårigheten härwid är dubbel. Således måste anloppet göras häftigare, når man på en gång will springa högt och långt.

Man kan derwid bruka de förut omnämde språngpelare och käpp eller snöre, och företaga språnget med eller utan staf. Uppsprångspunkten beståmmes af sjelfwa öfningens natur; men nedsprångspunkten måste utmärkas med ett tecken, till ex. ett band som utspännes på jorden, hwarigenom

 nom

nom långden beståmmes. — Äfwen språnget i djupet och långden fordrar ett starkt anlopp. Det hörer till de håftigaste öfningar och kan blott då företagas utan skada, når man gör nedsprångsstället helt mjukt med halm, hö, eller något dylikt. Det kan också ske med eller utan staf.

Löpande.

En hufwudafsigt med denna öfning, hwartill menniskan år så sårdeles skickelig, år att stårka kroppens nedre lemmar. För lungan år den också enligt erfarenheten ganska fördelaktig.

Öfning. Först gör man sig en beståmd löpbana. Twenne tråd eller i brist deraf pålar, hwilkas afstånd ifrån hwarandra i fot och steg man måste noga kånna, kunna wara dertill tjenliga. De Gamles stadium war ungefår 567 Pariserfot. Om man will, kan man göra nåmde bana likså lång. Sjelfwa öfningen kan anstållas i en dubbel afsigt, antingen för att löpa fort eller långe.

a) Att löpa fort. Låraren ståller sina Lårlingar, då han will öfwa alla på en gång, wid första trådet i en rad. Äro de icke alla lika fårdiga, så ståller han dem derefter. Han gifwer de swagare flere steg förut, på det att de starkare icke för lått skola hafwa wunnit spel. De stå. Han sjelf ilar till slutet af banan och gifwer med ett beståmdt tecken en wink till att löpa, och alla framskynda för att winna priset som år en qwist

af

af det sista trådet på banan. För segerwinnare kan åfwen den anses, som först råcker Låraren handen. Eller — Låraren ståller hela raden i wissa klasser, allt eftersom de löpande hafwa lika fårdighet, hwilket han noga kånner. Alla blifwa stående i en rad: blott en klaß löper hwar gång, då han gifwer tecknet. Således öfwar sig lika med lika. Eller ock — han will utmårka de goda löpare, utskåmma de slåta och tillika uppmuntra dem; han ståller dem alltså efter höjden, och alla de utgöra en klaß, som åro lika stora. Han gifwer tecken åt den ena klassen efter den andra, och belönar den segrande wid åndan af banan. Tid efter annan wånjer han dem till den dubbla löpbanan, derigenom att han låter dem löpa omkring det sista trådet och komma tillbaka till det första. Med tiden låra de att löpa banan mer ån en gång fram och tillbaka.

På det att omnåmde metoder ej skola för lårlingarna blifwa alltför wanliga, öfwar Låraren dem understundom hwar för sig efter sin klocka, på förut beskrifne sått. Wid slutet göres öfwerråkning, och den erkånnes för segerwinnare, som på kortaste tiden lade den beståmda banan tillrygga.

b) Att löpa långe, eller den långa löpbanan. En af de strångaste öfningar för kroppen år att löpa långe och oupphörligt. Men för att låtta beswårligheten kommer det blott an på att skrida så småningom, för att skaffa unga Menniskor en styrka i ben och lår, som alldrig winnes genom stillasittande.

För

För att werkställa detta på det mäst wälgörande sätt för deras kropp äro starka, hela millånga winterspatseringar ganska wäl passande. Winterluften är ren och stärkande, kölden bidrager till munterhet och sätter musklarna lättare i rörelse. Genom sådana spatseringar kan man bringa gossar af åtta års ålder så wida, att de lära att gå ett par mil oafbrutit. Dessa biöfningar förbinder Läraren med öfningar på löpbanan. Han låter sina Lärlingar löpa med måttelig skyndsamhet omkring begge löpbanans gränsträd, för att derigenom efter hand få en färdighet uti att löpa länge. Men han twingar icke till något, han uppmuntrar icke, han afhåller snarare. — Ej alltid behöfwer man löpa på löpbanan. Läraren kan äfwen wälja fria fältet, jemn eller ojemn mark, berg, dalar och skogar.

Försiktighetsreglor. 1) Man anställer dessa öfningar blott på kallare dagar — och detta alltid gradwis.

2) Förrån man börjar löpa, aflägger man de yttre kläderna och löper med bart bröst och hufwud. Kläderna dragas på igen, sedan kapplöpningen är slutad.

3) Man gifwer akt på de löpande, och låter den genast upphöra, som blifwer för warm eller andtruten.

4) Efter slutad öfning håller man dem som lupit ännu någon tid i rörelse. Är löpbanan en gång genomlupen, så låter man dem gå tillbaka från målet till löpbanans början. Har någon lupit flere gånger, bör han wara i rörelse 10 till 15 minuter och gå omkring först fortare, sedan långsammare.

Kast-

Kastning.

Att kasta har i synnerhet till affigt att styrka handen, armen, skuldrorna och bröstmusklarna: och när det sker efter ett bestämdt mål, så förbättras derigenom ögonmåttet på ett ganska godt och nöjsamt sätt. Att det i dagligen förekommande tillfällen är mycket nyttigt att förswara sig, är bekant.

Kastning kan ske på twå sätt, antingen omedelbart med handen, eller medelbart med något mechaniskt instrument; till detta sednare hörer äfwen Skjutande.

1) Det enklaste sättet att kasta med handen till ex. en sten genom luften i höjden, i längden eller efter ett bestämdt mål, är bekant; äfwen så wäl som armens och skuldrornas rörelse; men den låter sig ej så noga beskrifwa. — Men om armen och axeln skall öfwas, bör man icke hålla armen styf, icke heller wid kastandet röra den ofwanifrån framåt tillika med handen. För att kasta i längden och höjden, beskrifwer man med stenen en stor båge; men wid kastning efter ett mål, ser Läraren till, att med armens fulla ansträngning göras helt räta kast eller så kallade kärnskott: och han gör blott då ett undantag, när man kastar efter ett mål med sten liksom med en bomb, i hwilket fall stenen är af 3 till 4 markers wigt. Här är då äfwen armens rörelse helt annorlunda, nämligen sådan som den är wid bruket af kastskifwan (Discus), hwarom sedan skall talas. — Man kan göra denna öfning intressant

sant på twå sätt, nämligen antingen med att kappas eller med ombyte i anseende till målet. Man kan kasta om wissa utsatta winster, än efter en perpendikulärt stående skifwa med rät kastning, än efter en horisontel med tunga stenar liksom med bomber, än efter en kruka eller ett lerkärl som sättes högt i wädret, än efter en trädfogel. Än sättes målet på en högd, än uti ett djup.

2) Slungning fordrar mycken försiktighet. Det är icke rådligt att låta Ynglingar öfwa sig dermed i sällskap, så framt man icke kan foga den anstalt, att ständigt en stod allena, då alla de andra woro säkra för hans kast. — Som saken för öfrigt är bekant, och en hwar wet, huru en slunga göres, så behöfwer man blott tillägga i anseende till deß bruk, att man uti en sned direktion måste swänga den öfwer hufwudet i en krets, för att begynna kastet: alla andra föregående rörelser äro oriktiga.

3) Kastspjutet brukas wäl nu ej mer efter krutets uppfinning; men bör anbefallas Ungdomen som ett medel till att förskaffa en stark arm.

En 5, 6 och flere fot lång, fullkomligt rät käpp, förses på ena ändan med ett starkt järnbeslag, på den andra äfwensä, liksom en pil med fjädrar; tjocklek och tyngd rätta sig efter den kastandes styrka, äfwensom längden efter hans wärt. — Man fattar detta enkla instrument med fingrarna, så att det håller jemnwigt, det är, ungefär i midten: swänger armen upp och ned några gånger, under det man wäger det, och sedan man afpassat det beqwämligaste ögonblicket till att ka=

kasta, stöter man det med armens och skuldrans fulla kraft uti luften efter det utmärkta föremålet, som kan wara en skifwa. Man måste sjelf hafwa försökt det, för att inse, huru mycket lemmarna stärkas genom denna öfning.

4) Bågen är nära beslägtad med kastspjutet; den bör således icke glömmas. Bågskjutning är en wacker, manlig öfning och ganska roande för barn. Bågens inrättning och bruk är så allmänt bekant, att man ej behöfwer uppehålla sig dermed.

5) Discus eller kastskifwan brukades af de Gamle för att styrka arlar och armar. Den war förfärdigad af metall eller sten, och hade skapnad af en lins, eller ett glas, som på begge sidor är slipadt i conwex eller kullrig form. Deß diameter war ungefär en fot, och tjockleken midtuti skall hafwa warit 3 eller 4 tum. Häraf kan man sluta till deß betydeliga tyngd. — Man kastade denna discus både i höjden och i längden, man rullade den fram på jorden, eller sigtade dermed efter ett wißt föremål, på hwilket skifwan, under det att den wände sig som ett hjul, föll ned såsom en bomb. Den som träffade bäst, eller hwars discus kom högst och längst, war segerwinnare. Förnämsta handgrepet wid denna öfning är oß meddeladt på de teckningar som wi hafwe ifrån forntiden. Armen hängde rätt ned wid sidan af kroppen, skifwan hwilade på de fyra slutna fingrarna, tummen låg intill på sidan. Den kastande höll armen swängande fram och tillbaka, afpassade beqwämligaste tiden till att kasta, och slungade der=

derpå skifwan i luften, så att den for bort som ett hjul. — För att öfwa Ungdomen kan man bruka kastskifwor af tungt, fast träd. Will man hafwa ett mål, så kan man bruka en stång som är fästad i jorden med en liten horisontel skifwa ofwanpå. För öfrigt fordrar denna öfning försiktighet.

Brottande.

Nyttan af denna öfning, när den inrättas wäl och icke öfwerdrifwes, sträcker sig till hela kroppen. Alla lemmar öfwas derigenom, alla musklar anstrångas, bröstet blifwer icke litet stärkt och wätskornas omlopp i synnerhet befordradt. Icke heller är någon öfning tjenligare till att förskaffa Barn tålamod, ståndaktighet och mod.

Till denna öfning twingar Läraren ingen: den bör ske med nöje och sätta kroppen i werksamhet utan att reta någon till wrede. Alltsom ett par träder fram, öfwerwägar Läraren i tysthet deras krafter: äro de för olika, så wet han att få walet ändradt. — Kampen består deruti, att twå hwarje gång fatta om hwarandra med händer och armar, och söka att öfwerwinna hwarandra. Hwad här kan ske, är allt för tydeligt, så att man ej behöfwer undersöka de konstgrep som de Gamle brukade. Ungdomen bör derwid icke winlägga sig om någon stor konst, utan mer förlita sig på naturlig, tid efter annan förwärfwad, färdighet och på werkelig styrka.

Wid angrepp af detta slag äro följande fall wanliga. 1) Man tränger sin motståndare tillbaka. 2) Man lyfter honom upp från jorden. 3) Man kastar honom omkull. Häraf kan man göra följande arter af brottande.

1) Den lätta kampen består blott uti att tränga sin motståndare från sitt ställe, och man får derwid alldrig kasta honom omkull. — De täflande fatta hwarandra uti öfwersta delen af armarna, och begynna att i denna ställning skjuta framåt och tränga hwarandra tillbaka. Härwid hafwa de äfwen alldeles lika fördelar, om annars marken är horisontel och lika beskaffad. En hufwudfördel får den ene öfwer den andre, när han är i stånd att komma honom på ryggen och omfatta hans armar bakifrån. Uti detta fall förer han honom lätt undan, och segren är hans. Der gifwas twå medel för att erhålla denna fördel. Antingen springer han i största hast bakom sin motståndare och håller honom fast bak ifrån, eller söker han att wända honom hastigt om och fatta uti honom bakifrån. Begge delarna äro temmeligen swåra, när de som brottas hafwa någorlunda lika krafter. Det förra fordrar mycken snabbhet, det sednare mycken ansträngning. Det säkraste är att förena begge delarna och anwända dem oförmodadt.

2) Halfkampen. Första slaget: Hufwudsaken är att omfamna sin motståndare, och så mycket möjeligt är, lyfta honom från jorden. När begge akta sig, så warar det länge, innan den ene får fatt på den andre. Den lätta kampen är

således alltid början till halfkampen, till deß der wisar sig ett gynnande tillfälle att kasta sig omkring motparten och lyfta honom upp från jorden. Det fördelaktigaste tag är, då man omfamnar sin motståndare bakifrån och håller honom sålunda fast: mindre säkert är det att taga i honom frammantill; ty här kan han beständigt sätta händerna emot sin motståndares bröst, böja kroppen tillbaka, och således slippa bort, förr än han blifwer upplyftad. Det synes wål mycket fördelaktigt att omfamna sin motståndares armar tillika, men då kan han ock så mycket lättare slita sig lös. — Andra slaget går nästan ut på det samma. A låter sig friwilligt fatta om lifwet af sin motståndare B. Denna slår begge armarna och händerna omkring honom och knäpper händerna ihop. Således håller han honom fast, och A skall söka att komma lös. Detta kan han båst werkställa dermed, att han sticker sina händer och nedanarmar in emellan sin kropp och B:s armar, och söker att tränga hans händer från hwarandra. Sliter A sig lös, så är han segerwinnare; annars är B det. Denna öfning är mycket tjenlig till att styrka alla musklar, i synnerhet ryggens. — Begge dessa högst oskyldiga arter af brottande kunna icke nog anbefallas; de uppfylla på det högsta den afsigt som man har med Gymnastiken, och kunna åfwen ske der, hwarest ingen lös mark är.

3 och 4. Helkampen och dubbla kampen hafwa nedkastningen eller omkullslåendet gemensamt med hwarandra. Detta kan ske på mångfaldiga sätt, som ynglingar lätteligen sjelfwe uppfin-

finna. Begge slagen börjas som de twenne förra och likna hwarannan, till deß den ene får öfwermakten och kastar den andra i backen. Men från det ögonblick som detta sker, blifwa de olika med hwarandra på följande sätt: Wid Helkampen kommer det an på, att man icke låter sin motståndare stå upp igen, utan håller honom så länge fast, tills man tydeligen ser, att han intet kan uträtta mer, eller till deß han sjelf gifwer wunnit. För att werkställa detta, gör man sålunda: A (den som winner) skall söka att hålla B liggande utsträckt på ryggen; derföre faller han så på knå, att B kommer till att ligga emellan hans lår och knån; tillika fasthåller han B:s ofwanarmar och nedtrycker dem emot jorden. I denna ställning kan B icke göra något mer. Ännu bättre är det, när A knåfaller ofwanför sin motståndares hufwud, så att han ser hans ansigte bakwändt, och i denna ställning fattar i sin motståndares armar och trycker dem ned. — I den händelse att B blifwer kullkastad, är för honom intet annat att göra än att wända sig om på magen, stödja sig på knå och händer, och på detta sätt skaffa bort sin motståndare som sitter liksom ridande på honom. — Wid den dubbla kampen kommer det blott derpå an, att kasta sin motståndare twå eller tre gånger till marken, men det är icke nödwändigt att derstädes hålla honom fast.

5) Den sammansatta kampen är af alla den swåraste; ty wid alla de andra slagen war det, som skulle ske, bestämdt; och en hwar wiste hwad hans motståndare åsyftade; men här

är det icke så. Alla fyra kamp-arterna förena sig wid den femte. De begge brottande söka beständigt att trånga hwarandra från stället, lyfta, kasta omkull, hålla hwarandra fast wid jorden, utan att den ene wet hwad den andre will göra i det närwarande ögonblicket för att erhålla segren. Han måste således fördubbla sin uppmärksamhet och rådighet, sin wighet, sin styrka, för att strax tillintetgöra motståndarens afsigt. Den som först blifwer trött, tappar.

Försiktighets och öfningsreglor.

1) Stället måste wara en mjuk gräsplan; ännu bättre är en djup sandbotten.

2) De som wilja brottas, aflägga först alla öfwerflödiga kläder. Alla hårda saker tagas utur sickorna, samt stenar och dylikt bortföres från kampplatsen.

3) Läraren förstår, innan kampen börjar, att gifwa de stridande en sinnesställning som bortjagar all förbittring. Intet är lättare än detta, när man har att göra med förnuftiga Ynglingar och står i aktning hos dem.

4) De brottande träda några steg från hwandra, så långt de sjelfwe wilja. Det första angreppet som sker efter ett gifwet tecken, bör ej wara häftigt, utan snarare ett blott lekande med händer och armar, som går ut på att få fatt på det fördelaktigaste sättet. Men man måste strängt iakttaga denna regel: annars rusa de brottande för häftigt emot hwarandra.

5) Man bör alldrig taga eller hålla fast i kläderna allena, ännu mindre i håret, utan alltid uti kroppen eller lemmarna. Hals, hufwud, ansigte och blygseldelar äro neutrala ställen. Stötar och slag äro alldeles emot denna öfningens lagar.

6)

6) För att afgöra hwilken som är segrande, kan man ännu tillägga följande: Wid den lätta kampen måste man så länge angripa sin motståndare, till deß han alldeles icke längre kan hålla stånd. Wid halfkampen är det icke nog att en liten stund upplyfta sin motståndare, utan man måste fasthålla honom så att han intet mer kan uträtta. Wid dubbla kampen släpper segerwinnaren den kullkastade, så snart han ligger. Begge pusta ett par minuter och börja kampen på nytt. Faller den förste åter igen, så har den andre wunnit: i annat fall är der jemnwigt, och det kommer an på begge parterna, om de wilja dela segren eller afgöra den med tredje kämpandet. Men Läraren bör efter begges kroppskrafter och kämplystnad bestämma, om det skall ske strax eller en annan gång.

7) Den, som kastar sin motståndare omkull utan att sjelf falla, likwål så att han rör wid jorden med knäet eller handen, är segerwinnare.

8) Att Läraren bör bruka all sin uppmärksamhet, behöfwer wål icke påminnas. — Det kringstående sällskapet föreställer Publiken och är tillika domare. Det klappar för att gifwa bifall, uppmuntrar eller erinrar. Uti twifwelaktiga fall tilldömmes segren genom flesta rösterna.

6. Brottning eller täflan om ett äpple eller en käpp.

För att skaffa händerna i synnerhet den kraften att kunna sluta sig fast tillsammans, tager man deruti ett äpple eller något dylikt. Den ene försöker att wrida det utur händerna på den andre. Will man tillika öfwa armarna, så tager man i stället för ett äpple en käpp som är glatt, rund och 3 till 4 fot lång.

Klätt=

Klättring.

För att stärka kroppen och modet, och för att winna och föröka den werkeligen nyttiga färdigheten uti att undwika faror, i synnerhet wid eldswådor, är klättring en af de fördelaktigaste öfningar: och den är, då man lärer den efter reglor och gradwis, mindre farlig än både ridande och körande.

Till öfningsplats tjenar i synnerhet en hop träd som beskugga en liten plats, och derigenom göra den angenämare.

A. Elementaröfningar. Till att klättra gaf Naturen oß ganska säkra werktyg, nemligen händer, armar, lår och ben. Man måste börja med att styrka dem, förr än man företager sjelfwa öfningen. Dertill tjena

1) Öfningen för händer och armar, eller klättring i kapp. Föregående inrättning. — Twenne stolpar äro (Fig. 4.) lodrätt fästade i jorden 12 till 15 fot från hwarandra. Den ene är 9, den andre blott 6 till 7 fot hög öfwer jorden. En minst 10 tum bred twärbjelke hwilar med begge sina ändar wid xx i falsar ofwan på stolparna, och det på den smala kanten. Den understa sidan wid bbb är ungefär 4 tum, den öfwersta wid aaa blott 2½ tum tjock och afrundad, på det att händerna, när de omfatta den, icke skola lida för mycket genom skarpa kanter.

Öfningen börjas: Man sätter en bänk under twärbjelken; de som wilja öfwa sig, stå upp på den, de mindre wid den lägre, de större wid den

den högre sidan: och således räcka begge klasserna så högt upp som är nödigt för att kunna omfatta twärbjelken öfwer aaa med hopknäpta händer. Alla wända härwid ansigtet mot den lägre ändan. Wid gifwet tecken lyfta alla sig, man tager bänken bort, alla hänga nu och bära sin egen börda: och det är just det som man skall kunna wid klättringen. Det är ganska bra, om Läraren låter denna öfning ske i kapp efter sin klocka, och tilldömmer den segren, som håller längst ut. Med hwar minut ökas tyngden, med hwar tillika smärtan i händerna. Kampen warar ungefär 6 till 8 minuter. De swagare sjunka efter hand ned, segerwinnaren följer snart efter. Det är icke alltid nödwändigt att omfatta twärbjelken: händerna kunna äfwen slås deröfwer, begge på en sida. När hand och arm äro stärkte genom tät öfning, så gör Läraren öfningen swårare; man börjar den med högra handen allena, och snart äfwen, och det mycket oftare, med wänstra handen. Man stadnar icke heller alltid wid bjelken: man wäljer än en än en annan låg gren, ofta ett horisontelt spändt rep eller tåg.

För ombyte skull i denna öfning kan man hänga sig med en arm. Man gör med armbogens inböjning liksom en krok eller hake, och hänger dermed i kapp öfwer twärbjelken.

2) Öfning för benen och låren, eller fasthållning med ben och lår. Det kommer härwid an på att så omspänna med ben och lår en än smalare än tjockare, än med en glatt än oglatt bark betäckt trädstamm, att man,

till och med utan att bruka händerna, kan hålla kroppen i en hwar höjd utan att glida ned. Att slå benen i kors, såsom Fig. 5 utwisar, går här ganska wäl an, och läres utan swårighet. — En hwar har walt sin stamm, Läraren kommenderar: fatten uti! Hwar och en omfattar då med ben och armar sin stamm, drager sig, något uppåt från jorden, och wid kommando-ordet: Händerna bort! utsträcka alla armarna långt ifrån sig, och hålla sig fast wid stammen med nedandelen af kroppen. För öfrigt företages öfningen antingen efter klockan eller också i kapp. När begynnaren först har hunnit till någorlunda färdighet i dessa förberedelse-öfningar, som också sedan behållas såsom egentliga gymnastiska öfningar, så blifwer derigenom en hwar art af klättring mycket lättad.

B. Sjelfwa klättringen. Anstalterna dertill äro: en lång stång, en repstege, ett rakt mastträd, ett rep eller tåg af en tums tjocklek och för de öfwade ett hwart träd. De fleste af dessa saker finnas tillsammans uti en maskin som sjette Figuren föreställer. AA, AA äro twå starka i jorden nedslagna stolpar af 16 fots höjd och deröfwer, alltsom man sjelf will. De stå 10 till 12 fot ifrån hwarandra. BB är en twärbjelke som hwilar på dem. Har man twenne träd på behörigt afstånd från hwarandra, i hwilkas klyfter en bjelke låter sig fästa med fullkomlig säkerhet, så behöfwer man icke de twenne stolparna. — De instrumenter eller redskap som skola brukas, äro fastgjorde wid denna ställning. xx är en granstång som har 3 till 4 tum i diameter, har ännu

sin

sin bark och är således ej glatt: zz är repstegen, hwars steg på punkterna 1, 2, 3 äro försedde med trådstycken som hålla stegen utspänd: yy repet som medelst en lycka omgifwer twärbjelken. Sättet, hwarpå dessa ting äro fästade, blir tydeligt wid sjelfwa tekningen. Det omnämda mastträdet (Fig. 5) är för sig sjelft fastgjordt i jorden, utan bark, slätt hyfladt och wid paß 50 till 60 fot högt. Ett smalt granträd passar sig bäst dertill.

Sjelfwa öfningen: 1) Läraren gör början wid stången xx; ty här blir klättringen lättast, efter den ej är glatt och smal nog för att kunna omfattas med händerna. Ben och lår blifwa för öfrigt så brukade, som anfördt är wid femte Figuren! En hwar smal trädstamm kan också brukas i stället för stången. Tid efter annan wäljer Läraren tjockare stammar som det är omöjeligt att omfatta med händerna: här måste man således slå armarna omkring. Snart lärer äfwen lärlingen på detta sätt att klättra upp för trädstammar som han hwarken med ben eller armar kan omfatta.

2) Att klättra upp åt masten är mycket swårare; ty ytan är glatt och trädet kan icke omfattas med händerna. Här är det owillkorligen nödwändigt att wara wäl hemma i förberedelse-öfningen N:o 2. På ett sådant mastträd kan man utan betänkande klättra; ty den som är fallen för swindel, stiger alldrig för högt upp: och i fall äfwen krafterna skulle öfwergifwa honom, så faller han likwäl icke, utan glider ned åt trädet.

3) Något swårare är det att klättra uppåt repstegen, som hänger slakt ned och alldeles icke är fastgjord nedantill. Armar och händer kostar det mycket på, de måste hålla kroppen som beständigt lutar tillbaka: dertill kommer äfwen en fortfarande swångning som ofelbart måste betaga den oöfwade och swage allt mod och göra honom hufwudyr, men som tillika gör denna öfning till en af dem som bidraga bäst till winnande af Gymnastikens ändamål. Är stegen stark nog, så låter Läraren 2 eller 3 på en gång klättra upp och ned på den: och således lära de att wika undan för hwarandra på ett behändigt sätt. Med nöje får man då ofta se den ene hålla sig med händerna, och swäfwa wid ett af hufwudrepen på stegen, till deß den andre har klättrat förbi honom. Förhållandet wid detta klättringssätt är lätt; ty det stämmer temmeligen öfwerens med sättet att gå upp på en trådstege. Men efter repstegen hänger lodrätt ned och är sjelf så slak och böjelig, så skjutas de steg, hwarpå fötterna hwila, framåt, och öfre delen af kroppen sjunker från den lodrätta ställningen mycket snedt tillbaka: härigenom faller hela tyngden i händerna, och öfningen blifwer derwid så swår, att man på det sättet ej kan stiga högt. För att förebygga detta, fattar man med händerna om begge hufwudrepen, och håller kroppen på stegen utsträckt och rak, samt så litet hoptryckt som möjeligt är.

4) Klättring på en stege. Denna öfning tjenar till att lära hålla kroppen i jemnwigt och wara försiktig i wådeliga ställningar: äfwen till

till att stärka händer och armar. Man sätter en trådstege mot en wägg: begynnare lära att utan fruktan stiga upp och ned på den; sedan att gå uppåt liksom på en trappa utan att bruka händerna, wända sig om och komma på samma sätt ned igen. De öfwa sig uti att klättra upp på baksidan med händer och fötter; Läraren försvårar denna öfning för dem, i det att han förbjuder att bruka fötterna och föreslår, att klättra uppåt samma sida blott med händerna, så att de hänga sig med dem uti en språte, och sedan wäxelwis med händerna fatta uti den ena efter den andra, under det kroppen hänger rätt ned. En af lärlingarna förstår den konsten att klättra uppåt baksidan, att ofwantill krypa genom språtarna och gå nedför hela stegen, likson på fyra ben, med hufwudet nedåt och fötterna uppåt. Härwid hänger han försiktigt den ena foten efter den andra, likson en krok eller hake, öfwer de öfwersta språtarna, under det han ömsom griper längre ned med händerna. En annan, som will försöka sin kroppswighet, snor sig som en orm genom alla språtarna ofwanifrån nederåt. Den tredje går som wanligtwis uppföre, men ofwantill swänger han sig utöfwer sidestycket af stegen, fattar nedifrån deruti och kommer ned igen på andra sidan, än med än utan fötternas tillhjelp. Den fjerde går upp ända till midt på stegen: här håller han sig fast och låter Läraren wända den om, så att framsidan kommer till att wända mot wäggen o. s. w. Dessa små konster kunna tid efter annan förökas.

En stege af 11 fots långd är lång nog till dessa öfningar och måste wara fullkomligt såker. — Låraren bör beståndigt hafwa händerna tillreds, för att hjelpa och hålla begynnaren. Detta är så mycket låttare, som hår blott en enda kan öfwas hwar gång.

5) Wi komma nu till det enkla repet. Denna öfning kostar mer på krafterna än de förenåmde; ty hår är intet steg, hwarpå foten kan hwila: det oaktadt blifwer det för dem som med låtthet kunna klättra uppåt stången xx, åfwen lått att nåstan på samma sått klättra uppåt repet. Enda swårigheten ligger deruti, att fatta repet så med fötterna, att man derigenom får en fast hwilopunkt. Knån och lår hafwa hårwid alldeles intet att göra, utan man brukar dertill blott fotleden. När man sätter sig på en stol och slår fötterna wid fotknölen öfwer hwarandra, så har man hela ställningen som fordras till att klättra uppåt repet. Man håller det nämligen fast emellan begge fotlederna, under det händerna flyttas längre upp; hårpå drager man, hångande med händerna, åfwen fötterna högre upp, tager fatt med dem på nytt och klättrar åter widare med händerna. Hårwid gifwas tillika följande försiktighetsreglor:

a) Repet måste wara starkt, åfwen nog tjockt, på det händerna icke må slutas för tått ihop, och temmeligen ojemt, att de ej skola glida. För begynnare fastgöres det uti en gren, ungefär 8 fot högt ifrån jorden. Deß långd är wid paß 35 fot.

b) När man klättrar ned, måste man ömsa händerna, likasom då man stiger upp; ty om man låter sig hala ned med händerna, så brännas och skadas de.

c)

c) Repet måste, då man klättrar upp, och i synnerhet då man går ned, icke hållas emellan benen, för att förebygga en skadelig gnidning, utan som förut är sagdt, emellan fotlederna.

För en wig gosse blifwer det, som hittills är wisadt, snart lätt. Man måste således göra det swårare för honom; ty blott igenom swårigheters öfwerwinnande blifwer han dagligen starkare och fastare till sin kroppsbyggnad. Man kan derföre förelägga honom den frågan, om det ej är möjeligt att klättra uppåt repet blott med tillhjelp af händer och armar, utan att bruka fötterna. Saken är swår; men Läraren söker att betaga honom alla twifwelsmål. Han erindrar honom om den första öfningen, då kroppen hålles swäfwande flere minuter med händerna: han wisar honom likheten emellan detta och förra fallet: han säger honom, att en frisk och stark menniska kan utan stor möda med ena handen lyfta en börda som är lika så tung som hon sjelf: att man ocksä, när man hänger sig med ena handen, bär hela sin kroppstyngd. — Försöken slå i början fel: en hwar hand särskildt, i synnerhet den wänstra, är ännu för swag till att draga kroppen så i wädret, att den högra handen kan gripa öfwer den wänstra. Läraren söker derföre i början att hjelpa honom, när han klättrar, och gör det för honom således lättare att hålla sig med ena handen uti repet, under det den andra fattar högre upp. Han hänwisar honom på nytt och ofta till den öfningen att hänga sig fast med ena handen, i synnerhet den wänstra. Ändteligen winner lärlingen någon färdighet deruti; men detta warar ofta flere må-

na-

nader. Denna öfning är en af de tjenligaste till att styrka alla musklar i bröst, händer och armar.

För att göra det ombyte som Ungdomen så mycket tycker om, kan Läraren förelägga den frågan: Huru skall man, när man stigit till en wiß höjd och icke utan fara kan stiga ned igen, hålla sig fast, till deß man hwilat sig? Det måste ske utan att hålla sig fast med händerna. Wid eftersinnande finner man, att man bör inweckla sig så i repet, att man på ett ganska beqwämligt sätt deraf båres. Wid försök skall den mest öfwade således finna på denna konst. Han klättrar till en temmelig höjd: här stadnar han, wecklar med ena foten repet 2 till 3 gånger om den andra (Fig. 7.) och fasthåller det som är hopwecladt emellan begge fötterna. Den friktion eller gnidning som härigenom förorsakas emellan repet och fötterna, emotstår hela kroppstyngden. Nu trampar han derpå, och hwilar åtminstone temmeligen. Men detta är icke nog, han bör hwila helt beqwämligt. För att werkställa det, klättrar han med händerna något ned, håller sig fast med ena handen, bugar sig ned och fattar med andra handen om den delen af repet, som under fötterna hänger ned wid a. Han reser sig upp igen, och swеper denna ändan några gånger eller så ofta han will, korswis omkring skuldrorna, höfterna och sjelfwa repet, till deß han är nog fast inwecklad.

På samma sätt kan Läraren föreslå, att fastgöra repstegen och repet wid twärbjelken utan att bruka stege dertill. Detta kan ske sålunda: Man hänger öfwersta ändan af ste-
gen

gen öfwer axlarna på den mest öfwade; med den klättrar han uppför stången x, och ändan är, fastän dertill fordras ansträngning och försiktighet, kastad öfwer och fästad inom få minuter: en annan klättrar uppför den med repet, och kastar lyckan så långt öfwer, att man nedantill kan nå den och draga den andra ändan igenom, o. s. w. På samma sätt tages allting ned. — Man kan äfwen bruka ett annat sätt för att nedtaga repet och stegen. En klättrar uppåt stången x, och swingar sig upp på kanten af twärbjelken, likson på en häst. Först löser han stegen, derpå går han widare, utwidgar replyckan något och låter sina kamerater fasthålla det nedhängande repet nedantill: derpå swingar han sig ned ifrån twärbjelken och swäfwar hängande i replyckan. Alltefterson man lossar med nedersta ändan af repet, sjunker han långsamt ned med lyckan. Härwid iakttages:

a) Läraren bör blott låta detta göras af de mest öfwade, och det i början blott uti en höjd af 7 till 8 fot.

b) När man låter hissa sig ned wid replyckan, så måste man icke hålla för nära wid det genomlöpande repet; annars lida händerna mycket.

En annan ganska lätt förändring kan ske med repet på följande sätt: Man fastgör det ungefär 12 fot högt wid ett träd, och i en höjd af fem fot omkring stammen af ett annat som står wid paß 10 steg från det första, och det så styft som möjeligt är. På detta snedt hängande rep kan man företaga tre öfningar: — Den klättrande fattar om repet och swänger äfwen benen dit upp, så att hans rygg hänger nedåt. I denna ställning

klät=

klättrar han allt högre med händerna och drager benen efter. På samma wis kommer han ned igen. Denna öfning är mycket lätt. Swårare blifwer den, när man gör det till en pligt att låta hela kroppen och benen tillika hänga rätt ned, så snart han är uppe, och att likasom glida ned för repet med händerna. Ännu swårare är det att gå uppåt med händerna. Härwid blifwer kroppen hängande nedåt och händerna gripa omsom uppåt repet.

Ingen ting sätter alla kroppens muskler mer i rörelse än följande: Repet spännes horisontelt emellan twå träd. Man hänger sig deruti med händerna, men fötterna måste icke röra wid jorden. Det kommer nu an på, hwem som oftast kan swänga benen upp på repet och lägga dem deröfwer i kors. Man har wärkeligen gjort mycket, då man swingar dem 15 gånger dit upp.

Dessa öfningar med repet och repstegen förtjena i synnerhet derföre att anbefallas, efter de kunna wara af ganska stor nytta wid eldswådor. Lärde Ynglingar sig att klättra med färdighet och försiktighet, så skulle de sällan blifwa twungne till att springa ned från tredje wåningen, och förderfwa sig för att undgå elden. Genom öfning uti att klättra på ställningar, på hwilkas fasthet man kan lita, är liten eller ingen fara. Helt annorlunda är det med träd: grenarna äro ofta osäkra stöd, trädslagets natur måste undersökas; derföre bör Läraren hafwa ett waksamt öga med begynnare wid detta klättringssätt. Genom klättring uppför stammen är alldeles ingen fara: wid första

gre=

grenens bestigande blir faran större, äfwen som å andra sidan öfningen lättare. Man kan gifwa följande försiktighetsreglor:

1) Läraren låter i början klättra helt lågt, så att han noga kan iakttaga lärlingens rörelser. Här måste han stå hos honom och warna honom för en och annan gren: han måste gifwa honom den wigtiga reglen, att nästan endast förlita sig på händerna, långt mindre på fötterna, efter de halka alltför lätt ifrån grenarna.

2) Han måste icke tillåta att klättra på träd som äro utan löf; ty här kan man ej känna utgångne och förtorkade grenar.

Sålunda ökes tid efter annan lärlingens insigt, wighet och mod. Han går snart från det ena trädet till det andra nästintill, och så hela raden igenom. Eger han färdighet i öfningarna med repet, så klättrar han icke alltid upp och ned åt stammen, utan fattar uti den första nedhängande gren som han råkar och kan bära honom, swingar sig uppåt eller klättrar nedåt den igen liksom wid repet. — För ro skull eller för att pröfwa lärlingarnas färdighet, förer Läraren dem stundom under en rad af träd: han räknar till 15, och imedlertid måste en hwar hafwa klättrat så högt upp uti ett träd, att han icke mer kan nås af Lärarens käpp. Alla anstränga sig nu för att undgå den, de tänka sig derwid ett rofdjur som förföljer dem. Den som icke är snabb nog, blifwer nådd och måste plikta derföre med några rapp, som endast utdelas för att wäcka löje.

Med dessa och andra gymnastiska öfningar som stärka Ynglingens mod, göra honom försiktig och

och öfwa honom uti att hålla jemnwigt, skall han allestådes kunna hjelpa sig fram, stiga öfwer oordenteliga sten- och trådhögar, gå upp och ned för branta höjder utan att få swindel, klåttra upp på klippor o. s. w.

Öfning uti att balancera eller hålla jemnwigt, samt några dermed sammanhängande öfningar.

Antingen wi söka att hålla wår egen kropp i jemnwigt, eller att med handen balancera med en främmande kropp som ständigt hotar att falla, så fordras dertill en hastig och riktig rörelse och wåndning, åfwen snabbhet och wighet samt dristighet och rådighet. Ögonmåttet öfwas tillika, och kroppen får tid efter annan en fårdighet att undwika fall genom ett behåndigt språng. Detta år icke den enda nyttan af dessa öfningar: de bidraga åfwen, liksom alla andra gymnastiska öfningar, till att stårka helsan och krafterna.

A) Att hålla wår egen kropp i jemnwigt.

1) Att stå på ett ben. Denna öfning kan företagas först, efter den som en elementar-öfning liksom gör början till de andra. Den år lått, och det år omöjeligt att få någon skada derigenom. — Läraren låter sina lärlingar göra front: de stå ett godt steg från hwarandra. Efter

kom-

kommando lyfta alla antingen högra eller wånstra benet, och blifwa stående således för att tåfla. När man länge står på ett ben och märker alla musklars ansträngningar så wäl i ben som lår, så skall man snart blifwa öfwertygad om denna öfnings fysiska nytta. Att man sedan måste ömsa med benen, är klart af sig sjelft. Nu kan Läraren göra mer ombyte. — Han ställer sig framför linien, och gör sjelf hwad Gossarna skola göra, eller kommenderar med ord. Han låter dem stå på wänstra benet, böja det högra i knäwecket och hålla det sålunda wid wänstra waden; sträcka det än fram än tillbaka, än till höger än till wänster, så mycket som möjeligt är: lägga det på wänstra knät och sedan baktill uti knäwecket. De taga med högra handen fatt uti skoklacken och hålla sålunda högra foten: de göra det samma med den wänstra, och begge delarna ske än framtill än baktill: de taga likaledes än med högra än med wänstra handen fatt uti tån på högra foten, än frammantill än baktill. De läsa hwardera några rader ur en bok som ligger på knät; de skrifwa på samma sätt. När händerna hafwa intet att göra, sättas de i sidan, läggas än framtill öfwer hwarandra, än på hufwudet o. s. w. — Stundom hämtar Läraren en temmeligen tung sten eller en påse med sand: han gifwer den till flygelmannen, denna räcker den widare, och så går den hela raden igenom från den ene till den andre. Såsom den, dels genom sin tyngd dels derigenom att man måste sträcka armen ut och räcka den åt sidan, har starkt inflytande på en persons jemnwigt, så blir det derigenom mycket swårt att balancera. Under-

stun-

stundom räcker man icke påsen till grannen, utan den kastas ifrån den ene till den andre och tages i sjelfwa kastet. Denna öfning är ännu swårare och kommer mången att lätt förlora jemnwigten. — Äfwen låter Läraren sina disciplar i denna ställning draga öfwerkläderna af och på igen. — Särdeles wackra äro följande öfningar: Lärlingarna fatta uti tån på högra foten och kyssa den än framtill än baktill. Detta bör wara möjeligt att göra, om de öfwa sig tid efter annan utan att bruka händerna; men dertill hörer en lång och tidig öfning. — Widare: lärlingarna sträcka efter kommando det högra benet rätt framför sig, och sätta sig helt långsamt ned utan att stödja sig på händerna, som likaledes sträckas framåt, och utan att röra jorden med högra foten; sluteligen stå de upp på samma sätt utan att lemna sin plats. — Hwad denna öfning angår, fordrar man med rätta, att det ej bör tillåtas barn att sitta eller luta sig intill något, när de draga på sig sina stöflar, strumpor eller några andra klädespersedlar. Kroppen bekommer wighet, när detta iakttages.

2) Att balancera på kanten af ett bräde. Läraren förer sina lärlingar till ett 10 eller 12 fot långt bräde som är fastgjordt i jorden på kanten. Den öfwersta kanten som man skall gå på, är blott en liten fot ofwan jorden: således kan ingen få skada genom att falla. Här försöka lärlingarna att täfla med hwarandra, att stå på ett ben och hålla jemnwigt. Öfningen är förenad med löje, och således nöjsam. Samma bräde brukas

kas äfwen till att gå långs efter, likasom Lindansaren på linan. Under gåendet måste man sätta fötterna mycket utåt.

3) Att gå på bjelken. Inrättning: En ganska oumbärlig maskin wid dessa öfningar är föreståld genom 8:de Figuren. Det hufwudsakliga deruti är en horisontelt liggande, helt rund granstamm AB, ungefär af 64 fots längd. Deß tjocka ände som är tillhuggen som en tapp, är fastgjord uti den i jorden wäl nedslagne stolpen C, så att den kan ställas högre och lägre förmedelst de genomborrade hålen 1, 2, 3, 4 och en bult af jern eller tråd som går derigenom. Ställningen D understödjer deß medlersta del; och här så wäl som wid stolpen C kan bjelken ställas högre och lägre. Men halfdelen x till B blifwer sådan, att den gungar. Från A till x är 28 fot. Bjelkens öfwersta sida ligger wid paß 3 fot högt öfwer jorden. Det öfriga ses af tekningen. Det är bäst, när marken deromkring är sandig eller gräsbewuxen.

Öfningarna äro mångahanda. Wi wilja gå från de lättare till de swårare.

a) De första begynnare, barn från 6 till 7 år, ledas af Läraren wid handen, och föras långs efter bjelken som ännu ligger lågt. Fötterna måste derwid sättas mycket utåt, och man ser till, att deras kropp hålles wäl och rak. De wänja sig snart till att gå på denna smala stig som gungar emot ändan; de fatta efter hand mod och lära att hålla jemnwigt. För att öfwa dem uti att nedsprin=

springa wigt och lätt, låter Läraren det i början ske efter föregående aftal; sedan gifwer han dem med handen oförmodeligen en liten ryckning, så att de nödgas springa ned helt oberedde. Allt detta sker, som sagdt är, med en ledande hand. Men man förminskar denna ledning så småningom. Höll man i början uti hela den gåendes arm, så leder man honom sluteligen blott med en finger-ända, och håller allrasist blott handen för honom. Således lärer begynnaren omsider

b) att gå allena. Läraren blifwer likwäl ständigt wid hans sida, för att gifwa akt på ställningen af hans kropp och fötter, hwarpå allt kommer an, och för att hjelpa honom i nödfall.

c) Har han sluteligen wunnit en fullkomlig färdighet icke allenast uti att gå raskt och ordenteligt långs efter bjelken, utan också uti att springa ned med fullkomlig säkerhet i hwarje ställning, då han kommit utur jemnwigt, utan att falla, så

d) gör Läraren det för honom swårare att gå, derigenom att han lägger hinder, till ex. stenar, på bjelken, eller håller för hans fötter en käpp som han måste gå öfwer, eller sluteligen, derigenom att han wid B sätter bjelken uti en mera gungande rörelse än den skulle få af sig sjelf.

e) Hittills geck man blott från A till B och sprang der ned. Tid efter annan wänjer man den gående till att wända sig om på ändan, och gå tillbaka till A. Det förstår sig, att man förut har låtit honom wända sig flere gånger på de tjockare ställen af bjelken.

f) Ändteligen kan Läraren äfwen låta sina disciplar gå baklänges. För-

Försiktighetsreglor: Det är nödwändigt, då man går på bjelken, att sätta fötterna utåt, så att man står nästan twärtöfwer den. — Högklackade skor äro här som wid andra gymnastiska öfningar obeqwäma. Skor utan hög klack (escarpins, dansskor) äro de bästa, efter de aldrig gifwa anledning till att falla. — När wäderleken är mycket torr, äro sålorna och öfre ytan af bjelken för hala: då brukar man krita.

4) För att ännu mer bidraga till kroppens riktiga ställning och deß wighet, för att stärka modet, och fullkomna färdigheten att behändigt springa ned samt flere andra egenskaper som redan till en ansenlig grad blifwit öfwade blott med gående på bjelken, kan man ännu anbefalla några öfningar som höra till den skönaste delen af Gymnastiken. Dertill hörer:

a) att swinga sig upp på bjelken. Det är temmeligen lätt att swinga sig upp på något som icke når oß längre än till bröstet, till ex. ett bord, eller på bjelken, när man tager en ansats, i samma ögonblick stödjer begge händerna derpå, och således swingar den nedersta delen af kroppen dit upp. På samma sätt kan man lätt hoppå öfwer bord och andra ting. Detta wilje wi här göra tillämpning af. — I början lyfter man gossarna upp på bjelken, eller låter dem lära att klättra dit upp så godt som de kunna: efter någon tid tillåtes detta icke mer, utan man låter dem woltigera ordenteligen på beskrifna sättet. Härwid bör först en hwar för sig sjelf öfwas: Läraren ser till, att de icke falla; sedan sker det liksom de påföljande öfningarna efter kommando,

och ser ej allenast wackert ut, utan uppmuntrar tillika till den noggrannaste drift och werkställighet; hwarföre denna öfning mycket förtjenar att anbefallas.

På Lårarens kommando: Ställen eder! Råtten eder! formera 6 eller 7 en linie wid wånstra sidan af bjelken, det år efter Figuren, på andra sidan deraf från A till något öfwer x, ett steg från bjelken. Låraren sjelf står på högra sidan, så att de kunna se honom. Han kommenderar widare: Sitten upp! Detta år blott ett ord för att wåcka uppmårksamhet. Under det han lyfter handen, lyfta alla högra armen: han winkar nedåt, och alla slå i samma ögonblick, i det de göra ett litet språng fram till bjelken, med hånderna på den, och swinga med tillhjelp af dessa stöd högra benet deröfwer, så att de hafwa den under sig likfom en håst. Låraren tillser i allmånhet, att de wid denna rörelse iakttaga en ryttares riktiga ställning. — För ombyte skull sker denna öfning också med mer håftighet. Lårlingarna ställa sig då 6 till 8 steg från bjelken, taga hår en stark ansats till ett ånnu håftigare språng, och swinga nedersta delen af kroppen mycket högre upp öfwer bjelken ån förut. Ju nogare allt detta sker efter takt, ju båttre ser det ut. — Will Låraren låta denna öfning oftare upprepas, så måste han åfwen kommendera till att sitta af. Hans kommando-ord: Af! wåcker blott uppmårksamhet. Han winkar med handen uppåt, och en hwar upplyfter begge hånderna: han winkar nedåt, alla slå med begge hånderna ned framför sina platsar

på

på bjelken, resa sig hurtigt upp från sina ställen, swinga det högra benet återigen öfwer och springa på detta sätt tillbaka till sin första plats framför bjelken. — Wid begge dessa öfningar måste bjelken hwarken röras af lärlingens ben eller knän, ännu mindre af hans kropp.

b) Att lyfta sig med händerna. Man föreställer sig, att gossarna sitta på bjelken uti en ordentelig ställning liksom ryttare. De skola nu upplyfta hela kroppen med händerna, och det noga efter kommando. Orden: lyften eder! wäcka uppmärksamhet. Deras Lärare winkar uppåt med handen, och alla räcka fermt begge armarna upp öfwer hufwudet: han winkar nedåt, alla stödja händerna framför sig på bjelken och lyfta sig från sitt ställe så högt som de kunna. Ofta kan denna öfning äfwen ske täflingswis, och den som uthärdar längst, är segerwinnare. — Snart begynner en af de starkaste att gå på händerna, och en hwar härmar det. Läraren gifwer nu tillkänna, att det mycket wäl går an att lyfta sig så högt, att begge fötterna kunna ställas tätt bakom händerna. Man försöker: det fordrar styrka i armar och skuldror, i bröst- och ryggmusklar: det lyckas efter lång öfning, och sålunda uppkommer den öfningen,

c) att resa sig upp och stå på bjelken. Härtill hörer mycken wighet och jemnwigt. Hafwa flere wunnit denna färdighet, så sker det efter kommando noggrant och fermt. Alla sitta ridande, en hwar så, att ingen hindras. Läraren kommenderar: Upp! för att wäcka uppmärk-

märksamhet: han winkar uppåt med handen, och alla lyfta händerna öfwer hufwudet fermt likſom förut: han winkar nedåt, och alla slå händerna ned framför sig, stödja sig, gifwa benen och i allmänhet sagdt hela kroppen nedan om skuldrorna en uppswångning, så att fötterna komma till att stå i första positionen tätt wid händerna på bjelken. I samma ögonblick uppresa de kroppen, och så stå alla wid en wink rakt upp på bjelken. — Att sätta sig ned på bjelken har härmed en nära förbindelse. Efter kommando-orden: Sätten eder! lyftas händerna, liksom förut, wid en gifwen wink, stödjas derefter på bjelken, hela den framböjda kroppens tyngd hwilar på dem och sjunker sakta ned på bjelken: jag säger sakta, för att förebygga all skada och alla stötar. Den som icke är i stånd att stödja sig på begge händer och hålla kroppen swäfwande i jemnwigt, skall snart falla ned; derföre måste han först flitigt öfwas uti att stödja sig och gå på händerna: och detta blir en särskilt öfning. — Läraren föranstaltar beständigt om nya förändringar, för att desto mer utwidga sina lärlingars färdighet. Således kan han gifwa dem tillkänna, att man kan knäppa ihop händerna öfwer hufwudet och likwäl resa sig. Detta kan ske på twå sätt: man sätter sig liksom ridande, drager knän tätt tillsammans ofwanpå bjelken; gifwer den framböjda kroppen en swång framåt, och uppreser sig så att man knäfaller. Derefter flytter man det ena knät helt och hållet ofwanpå bjelken, håller sig derpå i jemnwigt, under det man sätter den andra foten uppå bjelken och står på den. Eller

ler — på ett kortare sätt, änskönt swårare för den som ej är wig nog: man sätter sig i en ridande ställning, drager ena foten så mycket möjeligt är upp under sig på bjelken, och reser sig derpå upp. Man försöker detta först på blotta marken: man står på ett ben, nedsätter sig och återigen reser sig upp. Det lyckas — och nu werkställer man det på bjelken.

d) Att springa upp. Läraren uppgifwer, att man uti ett ögonblick skall ställa sig på bjelken, utan att förut röra den längre än ett ögonblick, och utan att sätta sig deröfwer skrefwande. Det är icke swårt, men låter sig blott werkställa af de större lärlingarna, undantagande att man wille göra bjelken lägre för de små. Man ställer sig några steg från bjelken, tager ansats och efter ett litet språng stödjer sig med begge händerna fermt på öfre sidan af bjelken, reser sig och sätter fötterna upp, så att de komma till att stå emellan begge händerna. Denna öfning tillåtes blott de mera öfwade. En hwar företager den ensam, och under det han gör språnget upp på bjelken från ena sidan, ställer Läraren sig på den andra framför honom, för att hjelpa och akta honom för att få skada. Kunna flere göra detta språng med fullkomlig färdighet, så kan man på samma sätt, som förut är wisadt, kommendera dem till att springa upp. Lättare är det att företaga denna öfning wid ett bord.

e) Att wika undan för hwarandra. Det tillfälle inträffar, att twå möta hwarandra på bjelken och wilja förbi hwarandra utan att sprin-

springa ned. De fatta då hwarandra om armarna, trycka sig nära intill hwarandra, hwar och en sätter sin högra fot twärs på bjelken tätt wid sin kamerats. Begge stå de nu i femte positionen, räkna 1, 2, 3 och walsa omkring hwarandra till wänster, i det de med wänstra foten göra ett steg omkring hwarandras högra sida. Således hafwa de nu ömsat plats, men de måste noga afwäga kropparnes tyngd emot hwarandra: annars äro de nödsakade att springa ned.

f) Att beröfwa hwarandra jemnwigten. Twå personer stå på den tjockare halfdelen af bjelken: en hwar har en woltigerstaf i begge händerna: denna hålla de korswis öfwer hwarandra, och tränga dermed åt sidan, till deß endera förlorar jemnwigten.

g) Att wända sig om, då man sitter, är just icke så lätt, när man ej får röra med händerna wid bjelken, och då det icke skall göras långsamt. Huru detta sker, är klart: man lyfter nämligen det ena låret öfwer efter det andra. Denna öfning måste äfwen ske efter kommando.

h) Att springa öfwer. Man ställer sig ett steg från bjelken, gör ett kort språng, stödjer sig i det samma med händerna på bjelken, reser sig och swingar benen deröfwer, under det händerna äro den fasta punkten, omkring hwilken kroppen wänder sig. Läraren öfwar först en hwar för sig: han ställer sig på andra sidan af bjelken och håller den, som springer öfwer, fast uti armen, så länge till deß han med fullkomlig säkerhet kan företaga språnget ensam. Något swårare

är

är följande springsätt. Man ställer sig wid sidan af bjelken, så att den wid högra handen är en eller twå steg ifrån kroppen; gör långs efter bjelken ett anlopp af twå till tre små steg, derpå ett språng, stödjer i samma ögonblick högra handen på bjelken, reser sig och swingar således, hwilande på ena handen, benen och hela kroppen öfwer. Likaså kan man springa öfwer till wänster. Äro flere tillstädes, som fullkomligen hafwa lärt dessa öfningar, så kunna de ske efter kommando, hwilket ser bra ut. Man gifwer derwid den reglen: att städse hålla fötterna tillhopa.

5) Att gunga. En planka eller ett 16 fot långt bräde, tillräckeligen starkt, hwilar i sin medelpunkt 2 fot från jorden på en ställning. En af de unga lärlingarna ställer sig på hwar sin ände. De sätta sig långsamt uti en upp- och nedgungande rörelse, och hålla derwid jemnwigt. Begge lära det snart i den grad, att de kunna springa en eller flere fot upp från brädet, och återigen rätt ned på sin ståndpunkt. Fötterna måste derwid ständigt hållas ihop och kroppen i en god ställning. På det att brädet icke skall wika till sidan från sin ordenteliga rörelse, gör man följande inrättning. Twå starka pålar fästas i jorden: från öfwersta ändan af den ene till den andre löper ett 20 tum långt infogadt twärträd: detta är underlaget. Brädet har uti midten wid hwar sida en jernspets eller jernnagel, dessa jernnaglar löpa som en wagnsaxel på begge sidor uti jernbussar som äro fastgjorde på twärträdet, och hindra

dra således brädet som hwilar på twärträdet, att ricka af och an. — Denna öfning gör en yngling mycket rask. Marken bör wara sandig.

6) Owalgungning. Wid förenämde gungning är rörelsen rätt upp och ned, och derföre temmeligen lätt att göra, fortsätta eller stadna; mer sammansatt och konstig blifwer den genom den maskin som nionde Figuren föreställer. ABC är halfdelen af en owal, hwars största diameter är 10 fot, och minsta 7 fot 10 tum. AB, chorden af bågen, är ett tillräckeligen starkt twärträd, som går öfwer Owalens största diameter, och är 12 fot långt. Midt på det wid x är en fot som är 3 fot 5 tum lång och fastgjord perpendikulärt. På denna stödjer maskinen sig och gör således med jorden en winkel af ungefär 36 grader. yy äro ständbräden eller steg, hwarpå de gungande stå. Maskinen är sammansatt af bräder, och liknar något de bågar som Murare bruka, då de göra hwalf. Fotstegen måste på begge sidor wid zz wara försedde med starka lister, mot hwilka foten stödjer sig, då maskinen går upp och ned. För öfrigt kan man äfwen låta göra den mindre. — De begge gungande ställa sig på nämde ståndbräden, och sätta hwarandra i rörelse förmedelst en lång käpp, hwarmed de ömsom trycka emot jorden, och således sätta maskinen i gång. Att rörelsen är en båglinie, synes lätt.

7) Styltor. Nyttan af att gå på styltor är tydelig. Otwungen dristighet, kroppsfärdighet uti att hålla sig i jemnwigt på fötterna, som slutas nästan uti en punkt, och rörelse i fria luf-

luften winnes med denna öfning. Den är utan all fara, och gossar af 7 års ålder kunna lära den med lätthet. Sjelfwa styltorna äro bekanta; det är derföre onödigt att beskrifwa dem. Endast följande måste erinras: Man gör ofta den öfwersta delen af styltorna, från steget uppåt, så lång, att den sträcker sig till den gåendes armhåla; men det är bättre att låta den gå upp öfwer hufwudet, på det att den, som går på styltorna, icke skall löpa fara att stöta derpå med armhålan. För begynnare är stegets höjd blott en fot; sedan kan man göra det högre.

Man fattar uti styltorna, antingen som soldaten tager sitt gewär wid foten, eller ock så att styltorna löpa upp bakom armen: blott måste man då se till, att kroppen hålles rät; ty det försummas merendels derwid. Reglor derföre låta sig just icke gifwa, undantagande denna:

Man bör, när man går, draga steget tätt intill fotsålan.

Det öfriga läres af sig sjelft. — Ynglingar få ofta lust att gå på styltorna upp och ned för trappor, hwilket är alltför farligt. En bättre konst, och som alldeles icke är farlig, är denna: midt under det man går, tager man den ena styltan bort under foten, lyfter den som ett gewär på axeln, och hoppar omkring på en allenast. Detta ser temmeligen besynnerligt ut, och är dock snart lärdt. Så wäl den wanliga gången på begge styltorna som hoppandet på den ena kan göras både efter kommando och i kapp.

8) Att gå med en stege har mycken likhet med föregående öfning; ty den som är i stånd att hoppa omkring blott på en stylta, kan snart bestiga första, andra, tredje steget, ja ännu flere på en kort stege, som är lätt att handtera och icke stödd emot något, lära att hålla sig i jemnwigt derpå och spatsera omkring dermed. Det är blott på twå sätt möjeligt att komma utur jemnwigt wid denna öfning: antingen sjunker man med stegen för mycket framåt eller tillbaka. I första fallet måste stegens hwilopunkt flyttas längre fram, i det andra mera tillbaka. Detta sker antingen derigenom, att man drager steget tätt under fotsålan och beständigt hoppar i den ställning som fordras wid bruket af en enda stylta, eller ocksä — och det med mindre ansträngning — derigenom att man oupphörligt låter stegen liksom marschera fram och tillbaka. Som detta förhållande icke wäl låter sig beskrifwa med ord, så kan man taga exempel af en gaffel som man ställer lodrätt på uddarna: man fattar ofwan uti skaftet och gifwer den, under en sakta wändning, en rörelse än till höger än till wänster: man får då se, att uddarna liksom göra steg. — Begynnaren ställer sig blott 3 till 4 steg från en wägg, wänder stegen och ansigtet deremot, fattar uti stegen med begge händerna och håller sig rak; det öfriga följer snart af sig sjelft. Han bör stå nära wid en wägg; ty får han öfwerwigt framåt, så stödjer stegen sig sakta emot wäggen, och tillbaka kan han icke falla; ty då springer han strart ned.

9). Att löpa på skridskor. Detta är en af de skönaste och angenämaste gymnastiska öfningar, åfwenså tjenlig till att förwärfwa färdighet uti hwarjehanda passande rörelser som stärkande för kroppen. Den är ej heller i sig sjelf så farlig som man i allmänhet tror. Att falla är, i synnerhet för begynnare, nästan oundwikligt: men när man förstår att falla, det är, att sköta och handtera sin kropp, så äro fall alldeles oskadliga. — Att isen går sönder och att man löper fara att drunkna, hör ej till sjelfwa öfningen, utan är en följd af brist på tillsyn. — Det är lätt att lära denna öfning, när man börjar dermed som gosse. Man behöfwer blott tillse, att skridskorna äro wäl gjorda, och bindas eller fästas på fötterna på det beqwämligaste sättet, och utan att klämma. — Reglorna finner man af sig sjelf. Man behöfwer blott gifwa denna enda: Att hålla sig framåt för att icke falla baklänges.

Äldre personer, som icke känna sig hafwa mod dertill, göra wäl, om de först försöka att gå på skridskor bakom en släde, för att gifwa deras benmuskler styrka nog till att hålla fotlederna styfwa på twenne smala jern.

B. Att balancera med andra kroppar är en ganska nöjsam och nyttig öfning, som skaffar kroppen en färdighet som den annars sällan får, skärper ögonmåttet och pröfwar försiktigheten och uppmärksamheten. — Man brukar i början en 10 till 11 fot lång käpp eller staf, som på öfwersta ändan är försedd med en tråd-

skif-

skifwa eller något annat, som gör den tyngre ofwan än nedantill; den bäres lodrätt på en hand eller en finger, flyttas från den ena fingren på den andra. Den balancerande står, går, löper, sätter sig ned på jorden, står upp och söker genom hundrade slags wändningar att hindra deß fall. Man slår wad, hwem som kan bära den fortast, längst och wigast, hwem som längst kan hålla den utan att röra sig af stället o. s. w. För att sedan göra denna öfning swårare, anskaffar man en annan käpp eller staf, likså lång som den första. Denna tager den balancerande horisontelt i ena handen. Wid yttersta ändan deraf är en liten uthälkning: deruti sätter han balancerstafwen lodrätt och håller den sålunda i jemnwigt, under det han försöker att föra den allt längre och längre från sig igenom den horisontela stafwens utsträckning. Denna öfning är särdeles tjenlig till att sätta hela kroppen i en oafbruten werksamhet. Man wäljer härtill en öppen och jemn gräsplan, och ålägger de omkringstående att icke komma den balancerande för när.

Att lyfta och bära. Ryggpröfning. Dragning. Dans uti rep eller täg, lina och tunnband.

Att bära tunga bördor är skadligt för Ungdom, som ännu icke är utwuxen. Deß benbyggnad är ännu för mjuk och fin; den måste således icke hoptryc-

ryckas. Will man derföre förekomma, att le-
erna i ryggen och knotorna i lår, ben och föt-
er icke må blifwa styfwa, och söka att styrka
musklarna i händer, armar, skuldror och bröst, så
måste man icke gifwa bördor till att bära på ryg-
gen eller skuldrorna, utan blott i händerna med
helt eller halft utsträckta armar; d. ä. korteligen
sagdt: Man måste låta barn lyfta eller bära
sådan så, att den icke werkar på nämde knotor,
utan helst på musklerna. Det sednare kan lätt
ske utan all skada; det förra bör blott göras
med klokhet och försiktighet. Följande öfningar
kunna wara mycket tjenliga och passande.

1) Att lyfta. Till att lyfta med styf-
wa utsträckta armar är en 6 fot lång stång, så-
dan som den är afteknad wid Fig. 10, ganska
tjenlig. Handtaget ab är 6 tum långt, den öf-
riga delen från b till c har afdelningar af will-
korlig storlek. Afdelningspunkterna äro tecknade
med små sågskåror. d är en wigt som man än
skjuter närmare till handtaget än längre derifrån,
och hwarigenom man kan minska eller öka tyng-
den som skall lyftas. Man måste hafwa twenne
dylika instrumenter för att kunna öfwa begge ar-
marna på en gång. — Den lyftande ställer sig
wid denna öfning rak, med fritt framstående bröst.
Han fattar om begge instrumenterna med styfwa
utsträckta armar, lyfter dem warsamt upp något
öfwer horisontella linien, och låter dem på samma
sätt gå ned. När dessa öfningar ske flere gånger,
hänges wigten i sågskärorna allt längre bort emot
c, så länge armens styrka tillåter det. — Efter
det-

detta instrument kan man ganska wål beståmma armens styrka och de framsteg som den har gjort uti lyftning, när Låraren numererar afdelningarna och förmedelst dessa siffror håller protokoll öfwer tyngden för en hwar. Ofta kan åfwen denna öfning företagas täflingswis efter klockan: och den winner belöningen, som med lika wigt långst håller stången utsträckt. — Man har funnit, att personer, som jag will ej säga swaga och sjukliga, åtminstone alldeles icke starka, fingo med tiden genom denna öfning en styrka i armen, som kunde täfla med senfullare armar.

2) Att båra. Man wäljer först bördor som icke kunna skada, om man ock släppte dem. Små och stora afwägda sandpåsar äro dertill mycket tjenliga. Man fäster en rem med ena ändan wid bottnen och med den andra wid det tillbundna stället på hwar påse, för att få ett kort handtag. Den som bär, upplyfter flata handen ända till höjden af sina axlar, och man hänger en påse på hwar hand, för att låta honom hålla den eller båra den bort. Har man flere sådana påsar, så blifwer öfningen en täflan. Den som kan stå stilla och hålla dem långst eller båra dem långst bort, har wunnit.

Gossar och ynglingar som hafwa mycket höga skuldror och kort hals, borde dagligen en wiß tid med nedhängande armar än båra än stå stilla, och täfla med hwarandra om att hålla större och mindre bördor: det wore såkraste medlet att rätta nämde fel.

3) Ryggpröfning. Ännu är ingen öfning uppgifwen, som i synnerhet angår ryggmusklarna. Man skulle hafwa wäntat den der, hwarest der taltes om att bära; men förut äro grunderna anförda, hwarföre unga personer icke böra bära på ryggen. För att ersätta denna brist kan man föreslå följande öfning: Det unga sällskapet ställer sig uti en linie, deras Anförare kommenderar: Sträcken eder! och alla nedsänka sig på händerna till jorden och sträcka benen bakut, så långt de kunna. Hela kroppen måste ifrån hufwudet till hälarna göra en så rät linie som möjeligt är: alltså måste hela ryggen göras styf och knän icke böjas. Fötterna hwila på tärna. I denna ställning täfla alla med hwarandra, och de som längst hålla ut, äro segerwinnare.

Denna öfning blifwer ännu mera ansträngande, när man icke håller sig stilla uti denna ställning, utan gör framdelen af foten till medelpunkt och beskrifwer en cirkel med händerna, under det man skrider åt sidan. Den som på detta sätt fulländar cirkeln 10 till 15 gånger, har redan gjort temmeligen mycket. Man kan ocksä sätta händerna i midten, och gå omkring uti en krets med fötterna. Wid de twå sista öfningarna är det bäst att lära hwarje person för sig, en hwar gång, så länge tills de iakttaga rätta ställningen. Sedan kan man ställa flere på tillräckligt afstånd från hwarandra, och öfwa dem på en gång. — Klena och spensliga gossar måste icke fortsätta denna öfning för länge; en märklig darrning i knän och lär bör erinra Läraren, att låta dem upphöra.

4) Wid Dragning brukar man ett starkt, påliteligt och tillräckeligen långt tåg. Låraren delar sällskapet i twå partier. Han bör weta att passa det ena partiets krafter emot det andras, han ser tillika på platsens beskaffenhet, der denna tåflan skall begynnas; ty den minsta ojemnhet eller sluttning har inflytande på begge partiernas krafter. När de nu äro behörigt afdelta, hwart parti har fattat uti sin ände af tåget och satt sig uti behörig ställning för att draga, så gifwer Låraren genom en wink tecken till att begynna. Nu anstrångas alla lemmar, i synnerhet fötter, knän, lår, armar, händer, rygg och axlar, till deß det ena partiet har dragit det andra bort.

Till ombyte låter Låraren ofta blott twå personer tåfla med hwarandra på detta sätt. Som det här kommer helt och hållet an på personlig styrka, och ingen kan skjuta skulden på andras swaghet, som i föregående öfning, så göra begge så mycket mer allt hwad de kunna. — Tåget måste wara långt: detta är högst nödigt, om å begge sidor den ene bakom den andre skall hålla fast och draga; ty när en hwar för sig icke har nog plats, så trampa de hwarandra på fötterna, hwilket man här måste mycket akta sig för.

Regel. Wid lyftning, bärande och dragande håller man benen ihop så mycket som möjeligt är, och munnen ständigt tillsluten.

Dans i tåg, lina och tunnband. Det är ganska bra att förrätta det med hinder, som man wanligtwis werkställer ganska lätt, när intet hinder gifwes. Nämde öfningar äro i sjelfwa werket

ej

ej annat än swårigheter som läggas i wägen för att löpa och springa. Sjelfwa öfningen förklarar det.

1) Dans i rep eller tåg. Man brukar här samma rep eller tåg som tjente till att klättra med. Det sättes i rörelse af twå personer. Den ene A står midt emot Läraren B 4, 6 till 10 steg från honom. A håller ena ändan af tåget i handen och B den andra. Emellan begge hänger tåget så långt ned, att det nästan rör wid jorden. Det gör följakteligen en båge, hwars kord (chorda) är 4 till 10 steg lång. Begge sätta tåget i en cirkelformig rörelse, derigenom att en hwar af dem wrider handen omkring uti en liten krets. När tåget på detta sätt swänges om till höger — detta sker, då Läraren, men icke den andre personen, rörer sin hand till högra sidan — så stå disciplarna till höger om Läraren, just midt framför tåget, så att deras ståndpunkt är lika långt ifrån A och B. Det kommer nu an på, att en hwar, en åt gången eller parwis, kan löpa emellan A och B utan att låta tåget röra sig. Härtill bör wäljas den beqwämligaste tidpunkten; och denna låter sig ganska lätt bestämma wid utförandet. Läraren har kommenderat: Marsch! Wid hwarannan omswängning har ett par passerat igenom, och alla stå nu midt emot deras första ståndpunkt till wänster om Läraren. — Andra delen af öfningen: Tåget blir ständigt i samma rörelse; för att komma tillbaka till förra ståndpunkten, skola lärlingarna springa deröfwer i det ögonblick som det

 är

är närmast wid jorden. Detta är swårare: man bör afpassa tiden nogare och det kommer an på någon dristighet; emedlertid läres det snart wid några försök. I det högsta kunna twå hwar gång springa öfwer, så framt man ej will göra bågen mycket större; men då skulle det blifwa för swårt att swänga tåget omkring. Skulle wid en af dessa öfningar någon blifwa hängande i tåget, så släpper Läraren strax sin ände, på det att den snärjde icke skall falla. — Tredje delen af denna öfning: En af lärlingarna C skall ställa sig emellan A och B och hwar gång springa upp från jorden, när det omswängda tåget närmar sig till hans fötter. I sådan afsigt ställer C sig wid midten af tåget, förr än det sättes i rörelse, tätt wid deß högra sida. Läraren gifwer ett eller annat tecken till att begynna med omswängningen, och C passar noga på, när tåget som är swängdt öfwer hans hufwud nalkas hans fötter: då gör han första språnget för att låta det slippa fram, och så gör han hwar gång det närmar sig till honom. På detta sätt kunna äfwen twå på en gång dansa i tåget. För oöfwade är det bra att hafwa stöflar på. Blifwer C trött, så ropar han: Håll! och Läraren släpper tåget till jorden wid högra sidan, för att icke träffa C:s fötter. — Denna öfning kan äfwen göras i kapp, och då kommer det an på, hwem som kan springa oftast öfwer tåget. Mycken ansträngning fordras för att göra detta 100 gånger. Läraren tillser äfwen, att kroppen hålles wäl; han låter begge armarna sättas i sidan, bröstet hållas fram och fötterna slå an bak-

till,

till, når öfningen icke sker mycket fort. — Men kommer det mer an på hastighet, så lyftas fötterna blott en twärhandsbredd och utan knåns böjning ifrån jorden, och tåget måste då swångas i en kort båge. — Swårare blifwer det, når man icke låter C ställa sig, medan tåget är stilla, utan begår, att han under deß rörelse skall löpa inuti det från högra sidan eller springa in från den wänstra. Widare: når man ålägger honom att gå utur tåget på samma sått utan att låta det röra sig. Begge delarna fordra mycken hastighet och uppmärksamhet på den beqwämligaste tidpunkten. — Wid dessa öfningar är blott ännu till att anmärka, att tåget icke måste röra jorden under swångningen.

2) Dans och löpande i lina. Den som will löpa, tager linan i begge åndar och låter den medlersta delen hånga ned till jorden uti en båge. Allt kommer derpå an, att denna båge hwarken år för lång eller för kort. Man har temmeligen noga det råtta målet, når man trampar midt på linan och fattar om begge åndar wid höftlederna. Nu låter man bågen hånga ned för fötterna: och under det man stiger deröfwer för att begynna loppet, swånger man linan bakifrån öfwer hufwudet, så att den wid hwart tredje steg går under fötterna o. s. w. — Hafwa de fleste wunnit fullkomlig fårdighet, så sker det efter kommando. Man gör en linie med tillråckeliga mellanrum, kommenderar Marsch! och gifwer akt på den som kommer långst. Man kan åfwen stå stilla och draga linan fram eller tillbaka under

fötterna, likſom förut, då man ſpringer upp hwar gång den paſſerar under fötterna. Begge delarna kunna ſke i kapp antingen efter klockan eller efter antalet af linans ſwångningar. Kroppen blir mycket ſatt i werkſamhet genom denna öfning. Ett wanligt, men likwål icke lått konſt-ſtycke år det, att ſwånga linan uti ett enda ſprång twå, ja till och med tre gånger öfwer hufwudet och under fötterna.

3) Dans och löpande i tunnband ſtåmmer fullkomligt öfwerens med det föregående, undantagande att man i ſtållet för en lina tager ett tunnband ſom antingen år helt rundt, eller ſom, derigenom att man ſkår en del deraf, år gjordt till en båge. Begge ſlagen kunna, likſom linan förut, antingen då man löper eller ſtår ſtilla, ſwångas under fötterna och öfwer hufwudet. — Ett par ſmå konſt-ſtycken kunna göras ſåledes: Man tager ett helt tunnband i wånſtra handen och ett annat i den högra, ſpringer något upp från jorden och ſwånger högra tunnbandet på ſidan under fötterna: man ſpringer åter upp och drager det högra åter igen ut, i det man nu ſwånger det wånſtra under. Så omwexlar man beſtåndigt. För att göra detta fort, måſte man wara mycket driftig. — Man kan ockſå på en gång ſwånga begge tunnbanden under fötterna, derigenom att man ſpringer upp och drager dem ut på en gång. — Nu gifwer Låraren twenne af ſitt unga ſållſkap A och B ett något ſtörre tunnband. — Begge ſtålla ſig bredwid hwarandra, A wid högra ſidan, B wid wånſtra. De hålla bandet rått framför ſig, ſå att

att de se derigenom liksom igenom ett fönster; A håller det med högra handen, B med wänstra. Begge börja att löpa, så att de hålla skridt med hwarandra, och wid hwart sjette eller tionde steg springa begge igenom tunnbandet, och fortfara att löpa i sin första ställning bredewid hwarandra, i det de wrida händerna, som de hålla med, omkring bandet, springa derpå åter igenom o. s. w.

4) Att rulla med ett tunnband går endast an på en öppen, jemn och rymlig plats. Detta är för Gossar en angenäm uppmuntran till att löpa. Tunnbandet rullas framåt som ett hjul, och det kommer an på att hålla det i loppet. Detta sker derigenom att man behörigt styrer det med en liten käpp, d. ä. låter det gå fortare genom ett slag, eller håller det än till högra sidan än till den wänstra, på det att det ej skall falla. Man kan äfwen göra småkonster dermed: man sticker till ex. käppen derigenom, och kastar det i luften och låter det likwäl icke stadna i sitt lopp, når det faller ned; eller — man springer midt i loppet igenom det än till höger än till wänster, och gifwer det emellanåt ett slag, att det skall fortfara att rulla omkring.

Dans, Gång och Militäriska öfningar.

1. Dans, sådan som den i allmänhet är, förtjenar ej att owillkorligen anbefallas Ynglingar såsom en gymnastisk öfning, hwilken skall meddela ung=

Ungdomen kraft och styrka, och ingifwa den ett raskt och manligt wåsende; ty de wanliga danfars innehåll år ej glådje eller kroppslig anstrångning och manlighet, utan kårlek. Så långe man ånnu icke förstår sig derpå, går det an; men sedan blifwer dans nåstan onyttig, om icke skadelig.

2) Gång. Hår talas icke om afmåtta steg, såsom de låras af Dansmåstaren, utan om en otwungen naturlig gång, som en hwar bör beflita sig om. Dans kan wål bidraga myket till ett anståndigt wåsende; men å andra sidan kan det icke nekas, att ju kroppens hållning och dans-steg, når de anwåndas till den wanliga dagliga stållningen, gifwa ett sållsamt och ofta löjeligt twunget utseende, så framt man icke wåljer dessa steg (pas) och kroppens förande med förstånd och smak. — Ett snabbt, lått och derjemte fast, manligt steg; ett rakt, men likwål icke styft förande af kroppen, i synnerhet bröstet, axlarna och hufwudet, armarnas låtta naturliga rörelse, det år nåstan allt hwad man bör affe och taga i akt, och detta skall man kunna åstadkomma på följande sått:

Med ambition eller kånsla för åra kan man uträtta mycket hos Ynglingar, i synnerhet når beröm eller tadel kommer från deras jemlikar. Låraren låter derföre en, twå eller tre af sina lårlingar på en gång gå till åtskilliga håll, så att de ses af de öfriga som hår åro domare, och det först, bort från sållskapet, derpå emot det, och sedan förbi det, ån långsammare ån fortare. Wid dessa förändringar lårer man tillråckeligen att kånna

na hwarje persons gång. När det har skedt, säger en hwar sin mening om de fel som han märkt: och såsom Gossar sjelfwe häruti hafwa en mycket ricktig känsla och märka en hwar karrikatur eller löjelig åtbörd, ehuru ringa den är, så öfwerse de icke lätteligen något fel. Är domen fäld, så börjar man återigen öfningen. Den går i allmänhet redan bättre, och det kan icke slå felt, att ju med tiden så wäl det ena som det andra felet afläggas derigenom. Äfwen militäriska öfningar kunna bidraga mycket härtill.

3) Militär-öfningar. — I wigtiga angelägenheter som hafwa inflytande på förstånd och hjerta, leder man Ungdomen genom berättelser och grunder, på det att den måtte lära att rådfråga förstånd och hjerta, när uppfostringstiden är förbi. Men i småsaker, till ex. wid att hämta, bära, wända o. s. w. sker det genom befallningar, för att lära den subordination, utan hwilken Samhället kommer i största oordning och den ene beständigt skall wara den andre i wägen.

Militären gifwer oß i sina manövrer ett mönster af subordination, af en högst beundranswärd, hurtig och noggrann utöfning af gifna befallningar. Det kunde ej allenast wara mycket bra att nyttja ett och annat deraf till Ungdomens dagliga sysslosättning, utan äfwen skulle en Militär-inrättning wara mycket till att önska för Skolor, likaledes för Familjer med många barn, hwarest der gifwes ett oändeligt löpande och springande, nödwändiga sakers försummelse, oordning i klädsel m. m. I allmänhet är det nyttigt att wänja barn

och

och ynglingar till att efter kommando förrätta wissa ofta förefallande göromål, som gemenligen ske med omkringlöpande och stojande.

En annan grund, hwarföre man kan anbefalla militär-öfningar, hörer helt och hållet till Gymnastiken; den åsyftar den yttre anständighetens förbättring. Oräkneliga Ynglingar äro högst wårdslösa i anseende till deras gång och kroppsställning. För att afhjelpa detta, förtjena i synnerhet flere slags marscher och swängningar mycket att anbefallas, efter de äro förbundne med en ganska noggrann kroppsställning; deßutom förorsaka de Ungdomen mycket nöje, när de, som är klart af sig sjelft, icke äro förenade med twång och prygel. Betydeliga marscher af twå, tre och flere mils wäg äro tillika tjenlige till att wänja Ynglingar wid beswärligheter och öfwa dem i tålamod; och gifwer den trakt som wägen går igenom, ej särdeles anledning till Naturbetraktelser, och man will snart hinna fram, så är den taktmässiga militäriska gången dertill passande.

Öfning. Sällskapet delar sig i twå partier, begge äro likson fiendteliga armeer emot hwarandra. Deras wapen göra ondt utan att skada; de äro lagom tjocka kåppar. Hufwud och ansigte bewaras af hjelmar, som gossar sjelfwe lätt kunna förfärdiga af tjock papp. En del af en skog eller en backe besättes af det ena partiet. Det andra rycker fram för att eröfra den. Alla följa Läraren. Kan man icke winna något med list, så gör man ett formeligt angrepp, och det kommer då derpå an, hwem som behåller platsen. Denna

lek

lek är äfwen mycket god att bruka i mörkret, för att wänja gossar derwid. Är det om wintren, så brukar man snöbollar i stället för käppar. Begge armeerna — man förutsätter en stor plats — söka att genom många slags marscher taga ifrån hwarandra och winna fördelen af winden, af solen, af marken, det är, man söker att fördrifwa fiendteliga armeen så, att den har winden i ansigtet och är twungen till att wid angreppet slå och kasta emot winden; eller — man nödgar den till att taga en ställning, hwaruti den blifwer solblind, eller slutligen, man förmår den till att intaga det lägsta stället på kamp-platsen, för att kunna slå och kasta ned på den ofwanifrån. Allt detta kan icke uträttas utan med starka marscher, ofta genom djup snö, snabba wändningar och dristiga angrepp i rättan tid. Denna öfning fordrar således full ansträngning; och som den är förenad med att kasta och wika undan, så öfwar den armarnas, axlarnas och bröstets krafter, fötternas snabbhet samt kroppens wighet och tillika ögonmåttet på en gång.

Badning och Simning.

Dessa twå högst wigtiga öfningar anbefallas så ofta af Läkare, Uppfostrare och Filosofer, att det är så mycket mera underligt, att man på de flesta ställen tänker derpå litet eller intet.

Att

Att bada sig i kallt watten är utan twifwel en hufwudpunkt uti en god fysisk uppfostran, och badinrättningar äro oumbärliga för offentliga Skolor och Uppfostrings-anstalter. Offentliga byggnader äro just icke nödwändiga dertill; en säker och något affides belägen plats synes fullkomligt tillräcklig för att winna denna affigt. Om man här låt Ungdomen bada sig under god uppsigt, så skulle den icke lockas till att smyga sig bort från Föräldrarnas ögon, begå oanständigheter wid badning eller ock drunkna. — De inwändningar som kunna göras i anseende till swårigheter wid stället, till omkostningar o. s. w. wisa blott, att man har ingen allwarlig wilje och anser denna del af uppfostran med samma likgiltighet som mycket annat.

Nyttan som Ynglingar skola hämta af badning i kallt watten, inses lätteligen. Det kyliga wattnet om morgonen styrker alla nerwer och muskler, kroppen lärer att tåla köld, huden, på hwars fasthet eller löshet så mycket ankommer, härdas emot luftens inflytande och hålles i stånd till att behörigt uppfylla sin wigtiga förrättning, utdunstningen. Det synes äfwen, att dylika kalla bad kunna wärka emot könsdriften. Wißt är det, att de förfriska hela kroppen, göra menniskan muntrare och raskare, och i synnerhet på warma sommardagar äro mycket tjenliga att afkyla blodet. — Detta ämne, som egenteligen tillhör Läkaren, har Doktor Hufeland förträffeligen afhandlat i Journal des Luxus und der Mode 1792, 5 St. Sid. 226.

Uti

Uti Institutet i Schnepfenthal hafwa uti flere år, icke allenast om Sommaren, utan ocksa hela Hösten igenom ända till Wintern, några och 30 Ynglingar badat sig i kallt watten, så wål i stark wärme som i regnwåder, på kalla dagar, då der låg tjock rimfrost och wattenpölar woro frusna. Några gånger hafwa de till och med kort för Jul wid hastigt inträffadt töwåder badat sig i en damm, hwars fingertjocka is först måste stötas i sönder med en stolpe, och på hwilken de som badade sig gingo omkring: en annan gång i en djup samling af snöwatten, och hwarje gång på deras enträgna begäran. Hwarken snufwa, hosta eller någon annan sjukdom har infunnit sig efter dessa bad, utan de som brukade detta kraftiga sundhetsmedel, äro nästan fria för alla dessa tillfällen, och weta knappt hwad det är att förkyla sig.

Man wäljer således helst wid en förbilöpande elf eller wid sjön (ty dammar äro alldrig så behagliga) ett beqwämligt ställe, hwarest brädden är bewuxen med buskar. Djupet måste man noga känna: för djupt måste ej stället wara, men icke heller för grundt, så att man kan dyka derstädes. Brädden bör wara några fot hög, så att man kan makligt springa ned. Strömmen måste ej wara strid. Man kläder af sig, hwar och en för sig, bakom buskarna, och drager ett par lärftsböxor på, som blott nå till knän.

Reglor, som äro hämtade af erfarenheten med ofwannämde Ynglingar, äro dessa:

1) Man iakttager ett gradwist förhållande. Begynnare förer man på warma sommardagar emot af-

to-

tonen först till badning i elfwen eller hafwet, efter wattnet då är ganska ljumt; men

2) den bästa tiden till badning är om morgonen, när det kan ske, ganska bittida, men alldrig strax efter måltiden.

3) Den som har uppsikt öfwer dem som skola bada sig, låter dem springa i wattnet helt swala. De måste derföre först fråga honom, om de äro nog afkylta. Han undersöker deras armhålor: finner han dem swala, så är det ett tecken, att de icke äro för warma.

4) Han låter dem helst springa i wattnet och strax dyka med hela kroppen, på det att blodet icke skall drifwas till hufwudet allena, om detta blef öfwer wattnet. Den som icke ännu kan dyka med hufwudet, hålles till att afkyla det med att ösa watten derpå med händerna. Att springa ned kostar blott liten öfning, och denna består i början uti att friwilligt och ofta neddoppa hufwudet, och derpå krypa inunder wattnet. Kan man först det, så får man snart någon färdighet uti att röra sig efter behag under wattnet, och sluteligen lärer man, att wid nedspringandet fara i wattnet med hufwudet först, och skjuta fram under wattnet som en fisk. Begynnare, som ännu icke rätt weta att hjelpa sig i wattnet, åtager Läraren sig, för att gifwa dem den nödwändiga anwisningen.

5) Fem till tio minuter äro nog till att förfriska kroppen och stärka nerwerna. Ett par yllna wantar eller ett stycke flanell tjenar till att gnida och torka huden med; detta arbete gifwer en ganska god rörelse och bortskaffar all orenlighet.

6) Man behöfwer ej uraktlåta badningen af fruktan för snufwa, hosta eller förkylning: detta skall sällan inträffa; ty unga menniskor, som wänja sig wid kallt watten, weta sällan eller alldrig af dylika tillfällen, om annars deras öfriga lefnadssätt swarar emot badningen.

7)

7) Man måste laga, att en hwar som badar sig, så snart han lemnar wattnet, aftorkar sig och kläder genast på sig. Strax derefter är en liten rörelse ganska tjenlig. Är badstället så långt borte, att man behöfwer 15 minuter för att gå tillbaka, så är detta nog. — Dessa få helt enkla reglor har man genom erfarenheten funnit tillräckliga.

Man behöfwer icke upphöra, derföre att Hösten kommer: tid och öfning kunna wänja till allt. Erfarenheten har wisat, att en hwar gosse, äfwen den swage och kraslige, ej allenast ganska wäl och utan olägenhet kan hålla ut, när man beständigt låter honom bada sig hwar annan eller hwar tredje dag, utan äfwen att det bidrager ganska mycket till att stärka hans helsa och kropp. — Äfwen om Wintern låter det sig mycket wäl göra, att bada sig under bar himmel. Man har exempel, att fattiga Judinnor, som icke kunna skaffa sig ett bad hemma, stiga till och med genom ett hål på isen ned i en elf eller damm, och kläda på sig igen på isen och i snön, utan att det skadar dem. — Det wore högeligen till att önska, att icke allenast en hwar Familj eller familjelik Uppfostringsanstalt wille wisa sina barn den för deras helsa så wigtiga wälgerningen, att låta dem bada sig i det minsta en gång om weckan, utan ocksä att i ett hwart godt borgerligt Samhälle, i hwar stad, i hwar by, gåfwos badhus, hwarest i synnerhet de lägre arbetande folk-klasserna för ett ringa pris, eller ännu bättre för allsingen ting, kunde få ett kallt bad, som de ofta med mycken swårighet kunna föranstalta hemma i sina hus.

Från Badning till Simning är endast ett litet steg. Ungdomen borde derföre hållas till att bada sig flitigt, på det att den med det samma måtte kunna lära att simma. Det är en skön, manlig färdighet som sätter oß i stånd att ofta hjelpa och rädda förolyckade.

Alla djur kunna simma: det är således alls ingen konst, utan ett naturligt anlag i djurkroppen som Skaparen gaf den, efter han förutsåg faran, hwaruti den kunde komma genom ett element, som den wistas så nära öfwer allt. Blott Menniskan, eller rättare sagdt den förfinade Européen kan det icke, dels efter det alldrig faller honom in att göra försök dermed, dels emedan det naturliga anlaget än mer än mindre tillintetgöres i ungdomen genom en förwänd fysisk uppfostran. — Genom det sätt, på hwilket späda barn behandlas, och genom den brukliga klädedrägten tryckes bröstet ihop och får en form som är werkeligen olika med den, hwilken man finner hos Wildar och Naturmenniskor. Den hopdragning som brösthålan derwid får, är orsak till många bröstsjukdomar, och gör det swårare att lära simma. Man måste derföre genom öfning ersätta hwad som fattas i kroppsanlag. Härtill lemnar Badning bästa tillfället. Campe gifwer en anwisning som härleder sig från Franklin. Hans ord äro dessa: I sanning är ingen ting lättare än att lära simma. Den öfwertygelse att man redan kan det, är nästan tillräckelig för att werkeligen kunna det. Det lärde den store Franklin mig i mitt 36:te år: jag försökte det på hans ord och kunde simma.

Han

Han säger nämligen: Alla Menniskor kunna simma så wäl som alla djur, och det kommer endast an på att hafwa mod att sätta sig i den behöriga ställningen, och göra den rörelse med händer och fötter, som en hwar Groda wisar oß. Men detta mod får man icke, förr än man har erfarit på sig sjelf, att man kan hålla sig swäfwande på detta sätt. För att erfara detta, går man på ett ställe som blifwer allt djupare och djupare, ut i wattnet ända till midjan, och wänder ansigtet mot stranden. Nu har man mod till att kasta sig framåt, och eftergöra den bekanta rörelsen som behöfs för att simma; efter man wet, att man i nödfall mycket snart kan nå bottnen och hjelpa sig upp igen. Och då finner man snart, att wattnet är i stånd att lyfta oß: man försöker det flere gånger efter hwarandra, får med hwar gång mer dristighet, går tid efter annan något längre bort ifrån stranden, och — Simmaren är färdig.

Denna metod är likwäl efter mångas erfarenhet icke alldeles tillräckelig. Följande reglor äro utdragne af en Mans nnderwisning, hwilken, såsom Wirtuos i sin konst, reste wida omkring i werlden.

1) Man måste tillhålla dem som begynna att simma, att ofta dyka med hela hufwudet. Man blifwer i början ganska yr och betagen, och just derföre är det ganska nödwändigt att wänja sig derwid, efter man genom simning, i synnerhet i början, ej kan undgå det. Derpå går man widare: man lärer sig att krypa under wattnet och hålla ut der, så länge som möjeligt är. Detta går bäst an, när man, förr än man dykar, drager andan starkt till sig och under wattnet släpper den småningom.

2)

2) Wattnet är djupt nog till att simma uti, när det går personen något öfwer höfterna. Det är högst nödwändigt att noga undersöka ett helt wattendrag: äfwenwäl att afsticka det med pålar, för att warna för alltför djupa ställen.

3) Likaså nödwändigt är en Uppsyningsman wid denna öfning, som, fastän han icke kan simma, likwäl icke skyr wattnet, och understödjer dem som begynna att simma, med handen, på det att de, utan fruktan för att sjunka, må kunna öfwa sig någon tid uti att röra händer och fötter.

4) Hafwa de wunnit någon färdighet deruti, och känner Uppsyningsmannen, att de stödja sig mindre på hans hand, så låter han dem, hwar för sig, med en lina som fästes tätt under armarna wid ett bälte, gå ned uti ett djup, som når dem till halsen eller är bottenlöst för dem. Här anwändas då alla krafter för att hjelpa sig igenom, och wanligtwis lära de här mycket snart att simma; ty nöden gifwer krafter, och likwäl är ingen fara derwid. Man har exempel, att Ynglingar som flere månader, ja år, hade utan nytta öfwat sig uti att simma wid Lärarens hand, lärde det på detta sätt med tillhjelp af lina inom några få qwarters tid. — Wid denna öfning måste äfwen lärlingen lära att hala sig upp utur det bottenlösa djupet med händerna wid linan, som Läraren hwarje gång håller.

6) Der gifwes twå hufwudarter af simning: på magen och på ryggen. Här skall anföras så mycket om begge delarna, som kan ske med ord.

När någon simmar på magen, håller Uppsyningsmannen med sin hand inunder lärlingens mage wid de korta refbenen. Hela kroppen ligger något på sned i wattnet; ty hufwudet sticker

sticker fram, och fötterna ligga ansenligt djupare. Hwarken händer eller fötter måste wisa sig ofwan wattnet, då man simmar. Armarna läggas wid handleden korswis öfwer hwarandra, tummarna böjas något inåt och tryckas emot pekfingrarna, alla fingrar slutas tätt intill hwarandra, och hela handen göres blott så hålig, att den ena sidan af naglen på tummen nästan rörer wid pekfingren. I denna ställning stryker man med händerna horisontelt till höger och wänster ifrån hwarandra, så mycket utåt som möjeligt är. — Fötternas rörelse är långt swårare. Hälarna sättas först bredewid hwarandra, sedan dragas fötterna genom knäns böjning så mycket möjeligt är upp emot sätet, och derpå trampar man bakut med dem, på det att fotsålorna samt benens och wadornas yttre sida måtte trycka emot wattnet, likwäl så, att fötternas öfre sida tryckes nedåt wattnet, och således hwar gång lyfter nedre delen af kroppen. Detta sidsta sker i synnerhet derigenom att benen, under det man trampar utåt, skiljas åt och röras efter hand till höger och wänster. Efter denna sista manöwer börjar rörelsen på nytt: man drager åter hälarna ihop o. s. w. Goda simmare lägga äfwen den nedersta delen af benen i kors. En hufwudregel härwid är, att göra händernas och fötternas rörelse *på en gång, efter takt*, och *långsamt nog*: genom det första blifwer werkningen deraf starkare, genom det andra jemnare, och genom en långsam rörelse skonas simmarens krafter, och bröstet angripes mindre.

Wid *Simning på ryggen* ligger personen liksom förut, snedt i wattnet, med fötterna

lägre än hufwudet, och af hela personen synes intet mer än ansigtet, till och med öronen äro i wattnet. Uppsyningsmannen understödjer honom midt under ryggen, och lyfter honom blott så högt, att deß ansigte blifwer öfwer wattnet. I denna ställning slutar simmaren ofwanarmarna tätt intill lifwet nedåt begge sidor. Detta är nödwändigt; ty härigenom förstoras ryggbredden ansenligt, och således får wattnet en bredare yta för att bära. Nedanarmarna hållas twärt öfwer, och händerna hoppläggas på bröstet. Allt hwad som här sker för att hålla kroppen öfwer wattnet, sker med nedre delen af kroppen på följande sätt: Simmaren slutar fötter, ben och knän temmeligen nära ihop, och drager knän, derigenom att han böjer höft- och knälederna, så starkt till sig, att de sticka fram utur wattnet. Detta är en blott början till den rörelse, som sedan skall komma för att skjuta kroppen i detta ögonblick upp emot wattnets öfre yta. Nu skiljer han begge knän ifrån hwarandra, men låter fötterna wara ihop och trampar på sned nedåt i djupet. Will man eftergöra detta, så skall man finna, att den yttre sidan af låren, knän och benen, åfwen så wäl som fotsålorna, trycka emot wattnet och derigenom skjuta hela kroppen uppåt. Wid denna nedtrampning skiljas fötterna äfwen småningom från hwarandra, för att desto mer stärka mottryckningen af nämde yttre sidor. När detta skedt, så tillslutas återigen ben och knän, dragas uppåt o. s. w. liksom förut. Äfwen härwid måste rörelsen icke ske för fort; ty den skulle för mycket trötta: men den måste wara desto mer taktmässig.

En

En tredje art af simning har blott till afsigt, att hålla sig öfwer wattnet utan att komma ur stållet. Kroppen hwilar derwid horisontelt på ryggen ofwanpå wattenytan, helt rakt och styft utsträckt: äfwen hufwudet ligger så djupt i wattnet, att endast ansigtet synes. Rörelsen göres blott med händer och armar. Händerna hållas så, som ofwanföre är anfördt wid simning på magen. Man stryker dermed i wattnet på begge sidor horisontelt och temmeligen fort, likwål kort, utåt, under det man på begge sidor slutar öfre delen af armarna intill kroppen. På det sättet blifwer det möjeligt att hålla kroppen på wattenytan.

Dessa tre arter af Simning böra läras tillsammans; ty derigenom blir det möjeligt att längre tid wistas i wattnet. Om den som simmar på magen, känner sig trött, så lägger han sig på ryggen, brukar benen och gifwer derigenom hwila åt bröst och armar. Är detta beswärligt, så handlar han efter tredje simm-sättet, låter benen hwila och brukar blott händerna.

Den som åstundar närmare utwickling af Simmkonsten, finner den bland Anmärkningarna wid slutet af denna Bok.





Öfning för Talorganerna
eller
att läsa och deklamera högt.

Nyttan af denna öfning är icke blott, att man wänjes till ett tydligt och angenämt uttal och riktig accent, — en sak som är så nödwändig och som likwäl så allmänt försummas, — utan i synnerhet den, att bröstet utwidgas och samlar styrka nog till att tala under bar himmel eller för många Åhörare, ofta på ett ansenligt afstånd, då deß swaghet ofta förmår en yngling, som hade de förträffligaste anlag till att blifwa Talare, att stadna på sin lyckligt påbegynta bana, eller ock lemna den, så framt han icke will tala utan att förstås eller förderfwa sin helsa. Öfningen är försökt uti goda Uppfostringsanstalter, och det icke utan framgång.

På en warm dag eller efter mattande kroppsöfningar kan man i skuggan, för att ej förlora tiden, öfwa sig uti att läsa och deklamera högt. Man bestämmer en plats, hwarest Åhörarne sätta sig. Från detta ställe går en bana af 100 eller flere steg. Hwart tionde steg är märkt med en sten eller en påle, och således uppkomma 10 eller flere ståndpunkter för de läsande. Läraren har föranstaltat om en god nöjsam bok; än är det en Resebeskrifning, än ett Tal, än ett Poëm, än ett Skådespel, för att få ämne till den berättande,

de, rhetoriska, poëtiska eller dialogiska tonen. Öfningen börjar. Föreläsaren begifwer sig på första, andra, tredje, fjerde ståndpunkten, o. s. w. det will säga: 10, 20, 30, 40 eller flere steg från sällskapet. Det kommer an på, om hans tal-organer äro mer eller mindre öfwade, och om det är lugnt wäder, eller om winden spelar i trädens löf, eller om något buller är i granskapet: derefter rättar sig afståndet, på hwilket föreläsaren skall stå, och åhörarne bestämma det. Alla äro uppmärksamma och höra noga efter, för att uppdaga fel uti uttalet eller i accenten. Föreläsaren håller upp wid slutet af en hwar period, för att afbida åhörarnes omdöme. Alla ropa: otydligt! obegripligt! så framt icke hans röst helt och hållet hinner till åhörarnes öra; han ser sig då twungen antingen att höja den mer eller att ställa sig närmare. Finner man deremot, att hans utförsgåfwor äro riktiga, och att hans uttal är godt, så tillklappar man honom bifall; men är hans röst skarpare och högre än nödigt är, så winkar man till honom, att han skall ställa sig längre bort.

Är det på något sätt möjeligt att göra tal-organerna fullkomligare genom öfning och att styrka bröstet, så sker det wisserligen genom detta medel. Det genljud som wäggarna i en kammare gifwa, sker icke på en plats som är under bar himmel: Organerna måste göra allting sjelfwe, och ju större kraft de arbeta med, ju tydeligare blifwer uttalet af enkla stafwelser; de äro förbundne till att anwända sina krafter på att göra to-

tonen stark och tydelig, och derigenom blir allt ilande omöjeligt. Saken har likhet med Ritkonsten: ju mindre och swagare wi göra en tekning, desto otydligare skall den blifwa; men göra wi linierna större och med starkare tryckning, så faller allt tydeligare i ögat.

Sinnenas öfning.

Menniskans sinnlighet, d. ä. den förmåga som hon eger att kunna få föreställningar genom sinnliga intryck, är ett widlöftigt och fruktbart fält, men som blott tillfälligtwis blifwit odladt, och det likwål ganska mätteligen. Widlöftigt och fruktbart är det, efter wi derifrån hämta största delen af wåra kunskaper; det är öfwerlemnadt åt tillfället; ty i allmänhet göra wi oß allsintet omak med att odla det efter reglor, utan snarare lemna det helt och hället åt tillfälliga omständigheter; man söker alldeles icke att utweckla menniskans sinnliga anlag, utan snarare, att mer och mindre qwäfwa dem. Detta är icke förmycket sagdt: man jemnföre, jag will ej säga, Naturmenniskans skarpa sinnen, utan blott den större fullkomligheten af sådana personers, som wid wissa omständigheter hafwa mer tillfälle att öfwa dem, nämligen wissa Handtwerkares, med sinnenas swaghet hos personer i wissa stånd, om hwilka man nästan kan säga: de hafwa ögon och se icke, näsa och lukta icke, och hwilkas omdömen,

när de bero på sinnliga föreställningar, äro stundom högst barnsliga. De bästa Skribenter öfwer Uppfostran hafwa anbefallt öfningar för Sinnena, men utan att inläta sig uti närmare undersökning. Det som här säges derom, måste blott anses som ett försök.

Följande trenne frågor komma här i betraktande:

1) Om en konstig öfning af Sinnena är möjelig, eller med andra ord: om Sinnena kunna öfwas mer än till den wanliga graden?

2) Om den är nyttig?

3) På hwad sätt Sinnena kunna öfwas?

I.

Om möjeligheten att öfwa Sinnena.

Når der talas om att öfwa Sinnena, så blifwer frågan: hwad är det egenteligen som skall öfwas? Organerna? nämligen ögat, örat? o. s. w. eller Nerwerna, genom hwilka Sinnenas intryck fortplantas till hjernan? Det kan wäl ingen påstå för allwar: och likwäl säger man i allmänhet: Ögat eller Örat öfwas genom det eller det göromålet; men om werktyg af denna art kan man dock icke säga, att de kunna öfwas. Den personen, som brukar dem, öfwar sig ju blott förmedelst dem. Dessa werktyg bero på fasta fysiska och matematiska Lagar: de kunna förderfwas och åfwenwäl sättas i stånd igen, men alldrig bringas till högre fullkomlighet än den, som grundar sig

på

på deras naturliga inrättning. Man betrakte till ex. en Menniskas tillstånd, som är nedsänkt uti en djup sömn. Hennes organer kunna wara friska, wi kunna werka på dem, de göra åfwen troget sin skyldighet; men förmågan i deß själ att kunna emottaga intryck genom Sinnena är likasom förswunnen. Man kan röra henne, tala till henne, hota henne, göra buller o. s. w. hon märker intet, om icke det intryck, som deß Sinnen få, är mycket starkt. Ett nyfödt barn är ungefär i samma tillstånd. Det sinne som först märkes hos det, är **känslan**: denna är ostridigt någon tid det endaste. Tid efter annan yttrar deß Själ förmåga till att emottaga intryck genom de andra Sinnena, och det efter all sannolikhet sålunda, att der fördras än en kortare än en längre tidsrymd, i mån af Själens större eller mindre werksamhet, innan ett sinne genom de intryck, som det emottager och meddelar Själen, kan förskaffa sig hennes uppmärksamhet; wi weta till exempel, att detta sker mycket sent med **Luften**.

Likså litet som den sofwande skall känna de swagare intrycken på Sinnena, åfwenså litet skall det späda barnet känna dem, fastän det har emottagit intryck med alla Sinnena; blott de starka, häftiga intrycken känner det, och en lång tid skall förlöpa, förr än deß Själ kommer så wida, att hon kan känna dem: hennes känsloförmåga utbildar sig allt mer och mer; de häftigare intrycken bana efter hand wäg för de swagare. På detta sätt lärer hon småningom att känna och bruka sina organer. Nu ser barnet upp, när man kallar

på

på det; det wänder sitt ansigte emot ljuset och deß själ märker det. Men håller man ett ljus framför det, så skall det på ett afstånd af några steg gripa efter lågen, som är några steg borte. Man säger: orsaken är, att barnet har intet begrepp om afstånd, om dimension eller mått. Men hwarföre? Emedan deß själ icke gifwer akt på de swagare intrycken, emedan deß känsloförmåga icke ännu är nog öfwad för att kunna märka dem.

Af det som hittills är sagdt, kan man göra följande slutsatser.

1) Der gifwes ett tillstånd, hwaruti wåra Organer äro friska, och följakteligen werka, men hwaruti intrycken, som de emottaga och meddela, icke kännas af Själen: hon kan nämligen alldeles icke emottaga sinnliga intryck. Detta gäller både om den sofwande och nyfödde. Grunden ligger icke uti deras organers ofullkomlighet; ty wi förutsätta, att de äro friska, — utan i deras känsloförmågas swaghet. Häraf följer, att när denna förmåga är slö och ringa, hjelpa de bästa organer oß intet. Det är således just icke organerna som göra, att wi se, känna, lukta, höra, o. s. w. i större fullkomlighet, utan det är en werkan af den inwärtes känsloförmögenhetens förfining.

Det uttrycket: Sinnenas öfning, passar derföre icke, när wi dermed förstå Organernas öfning; wi skole icke öfwa organerna, utan den inwärtes känsloförmågan.

2) Det är ett eller annat häftigt intryck genom Sinnena som efter all sannolikhet genom känslan wäcker Själen utur sitt första känslolösa tillstånd: dessa intryck är det också, som bana wägen för de swagare. Men som nu graderna af intryck genom Sinnena, ifrån det häftigaste till det swagaste som wi kunna tänka oß, gå längre än wi kunna öfwerse, så synes det äfwen wara möjeligt att förfina wår känsloförmåga, allt ifrån den första wäckelsen, till den grad som wi icke kunna öfwerse: och hela wårt lif kan, från denna sida betraktadt, anses för ett oupphörligt uppwaknande. Wi kunna icke åtskilja färgor med förbundna ögon; men som der warit blinda som trode det, så skulle man just icke uttrycka sig så oegenteligen, om man sade: de äro mera wakna än wi. — Att för öfrigt wår känsloförmåga har icke trånga gränsor, ses af de många exempel på blinda Menniskor som, ledde af sin egen känsla, dömde stundom riktigare om ett Tings form än de seende; således kunde den blinde Saunderson, Lärare i Matematiken wid Uniwersitetet i Cambridge, bland en hel mängd af myntsorter utleta de falska, till och med dem som woro så wäl eftergjorda, att de kunde bedraga den störste kännares öfwade öga: således har man sett blinda Bildhuggare, som mycket wäl träffade den person, som lät sig af dem afbildas: blinda Snickare som genom känslan gjorde skilnad på trädarter och deras färg.

För

För att förwissa sig om möjeligheten af öfning för Sinnena, har man uti Institutet i Schnepfenthal öfwat twå Disciplar tre särskilta aftnar, hwar gång 1 eller 2 timmar. Ehuru korta dessa öfningar woro, så bewisa de likwål, att det just icke är nödwändigt att wara utan ett sinne för att förfina ett annat. För öfrigt öfwades nästan blott känslan, och det med flit. Barnen lärde på dessa tre aftnar, och det slutеligen med mycken färdighet, att känna guld- och silfwer-penningar, Tyska och andra Myntsorter från hwarandra, göra åtskilnad på råt- och frånsidan, ja den ene Discipeln kunde till och med känna siffrorna. Allt detta skedde med tillhjelp af fingeråndarna med wäl tillbundna ögon. De angåfwo temmeligen noga, huru många penningstycken man lade i deras hand ofwanpå hwarandra. Läraren tog en bok, lät Discipeln känna tjockleken af ett blad, derpå af 5 och 10 tillsammanstagne. Härefter gaf han honom 45, 20, 100, 16 o. s. w. blad emellan fingrarna till att känna, och han uppgaf måstadels antalet utan betydeliga fel. Man gjorde allehanda buller, och Disciplarna måste gissa hwad som förorsakade det. De skrefwo i mörkret temmeligen fort, fast något otydeligt. Detta synes likwål bewisa, att öfningar för Sinnena äro möjeliga.

II.

Äro Sinnesöfningar nyttiga?

Menniskan har inga medfödda begrepp: hon gör första steget till att få dem, när hon waknar wid

wid ett intryck förmedelst Sinnena; hon känner denna skakning och börjar således lefwa, under det hennes Själ begynner att deraf dana ett begrepp. Det är alltså Sinnena som gifwa henne första åm=net till begrepp; det måste följakteligen wara mycket magtpåliggande, med hwilken grad af nog=granhet och med hwilken waksamhet wår känslo=förmåga emottager och framställer intrycken, som komma utifrån. Will man således dana skarpsin=niga menniskor, så måste man ocksä skärpa deras sinnen, det är, man måste, i synnerhet i ungdo=men, öfwa känsloförmågan.

Den menskliga Själens största skatt äro ty=deliga begrepp; de otydeliga lägga för oß oräk=neliga hinder i wägen. Kunne wi nu lätta för oß wägen till dem med en skärpt och öfwad kän=sloförmåga, så är det mycket wigtigt att öfwa denna med Naturens eller Konstens tillhjelp: den åsyftar menniskans sanna förädling.

III.

Huru Sinnena kunna öfwas?

a) Känslan.

Såsom wi mycket försumma att bruka detta Sinne, emedan wi för hastigt dömma efter syn och hörsel, så böre wi i synnerhet bemöda oß om deß utweckling. Man förbinder Ögonen derwid. 1) Elèwen känner igen personer, derigenom att han rör wid deras ansigte eller händer. 2) Han känner Myntsorter ifrån hwarandra. 3) Han wänjer sig till att förstå, hwad man skrifwer i hans

hans hand med en blyertspenna eller något dylikt. 4) Han känner alla slags blad af Trädarter och bekanta Wäxter. 5) Han bestämmer Luftens och Wattnets köld och wärme efter Thermometerns grader. 6) Han åtskiljer på samma sätt, förmedelst den specifika wärmen och kölden, polerade metallplåtar af samma form. 7) Han bestämmer tyngden uti marker, lod och mindre wigter. Således uppgifwer han, huru mycket en blyklump, ett stycke tråd, en sten o. s. w. wäger; huru många stycken af en grof myntsort man har lagt i hans hand; han uppgifwer efter tyngden, hwilket metallstycke ibland flere, lika stora och likadana, är jern, hwilketdera är silfwer, koppar o. s. w. Han gör detsamma med åtskilliga trådarter. 8) Han känner genom känslan alla slags tyger, alla slags trådarter. 9) Han gissar bladens antal uti en bok, och nämner sidan. 10) Bland flere blad papper af en sort åtskiljer han de skrifna, tryckta och rena bladen. 11) Han skrifwer utan ljus. 12) Han uppgifwer längden af flere käppar i fot och tum, utan att bruka någon annan måttstock än sin känsla; likaledes ytan af ett bord, åtskilliga kroppars kubiska innehåll, samt deras rymdemått. 13) Han danar alla slags lätta figurer, t. ex. mathematiska kroppar, af ler eller war, hwarwid icke allenast hafwes afseende på formen, utan också på storleken. Han skär pennor och utskär allehanda andra saker. 14) Han känner alla slags kroppar, som man gifwer honom i handen, till ex. krita, lack, frukter o. s. w. Här kan man förändra föremålen många gånger. 15) Han söker

ker att känna upphöjd stil, till ex. på Medaljer eller stora Myntsorter.

b) Synen.

1) Lärlingen känner alla slags saker på långt afstånd, dels i fria luften, dels i kammaren. Han genomser noga en hel nejd, wänder sitt ansigte derifrån och säger sedan allt hwad han har sett. Ofta ser han blott efter enkla föremål, och en god kikare bestämmer hwar gång, huru wida anmärkningen är riktig eller ej. Han läser upp ur en bok på owanligt afstånd, eller känner mindre föremål, alla slags tyger, trådarter. 2) Han uppgifwer storlekar, som de förekomma i Naturen, i alla slags riktningar, nämligen som längder, höjder, bredder, djupheter, ytor och kroppar, än i stort efter steg och famnar, eller efter den tid man behöfwer för att genomgå dem — (här förekomma frågorna: Huru långt står detta trädet från det andra? huru lång är denna äng, denna skog, denna wåg? huru bred är denna bäck? huru högt är detta träd?) — än i smått efter fot, tum och linier. För att finna, om man har träffat rätta målet, företages hwar gång en werkelig mätning. Det är nödwändigt att wäl inskärpa hos Ynglingar de åtskilliga mått som brukas; när man iakttager detta, så skola de inom kort tid bringa det ganska wida. 3) Han teknar eller gör — af papp eller andra ämnen — allehanda mathematiska figurer utan cirkel och lineal, hwilka sedan undersökas och rättas med mathematiska Instrumenter. 4) Han blandar efter en färgtabell,

bell, som innehåller många schatteringar af de 7 hufwudfärgorna, och anlägger dem på papperet, eller förklarar, af hwilka färgor dessa nuancer äro uppkomna. 5) Han bedömmer åtskilliga kroppars tyngd blott efter synen. 6) Han håller för öronen, och man talar med honom, blott derigenom att man rörer läpparna.

c) Öfning för Hörseln. Den skönaste öfning för örat är, som bekant är, Musik. En af de förnämsta är att stämma Clawer, hwilket likwål merändels ej så särdeles roar Ynglingar. — En ganska passande och tillika nöjsam lek som skall mer behaga dem, är följande: Barnen binda för ögonen på sig, och en äldre person företager alla slags göromål, som de måste gissa sig till blott genom ljudet, till ex. han går, skrifwer, skär pennor. Från göromål, som förekomma hwar dag, öfwergår man till owanligare, till ex. man står upp på stolar, på bord, sätter sig på golfwet; sluteligen kan man fråga, hwad det är för saker som gifwa ljud, huru stora de ungefär kunna wara? o. s. w.

d) Öfning för Lukt och Smak. Blomster, allehanda lifsmedel, många metaller och otaliga andra kroppar låta sig ganska wål känna genom lukten utan att man ser dem, och de flesta äfwen genom smaken.

---

* * *

Tillägg och Anmärkningar.

Sid. 3. Springande. Ett språng är rent, då alla hjelpmedel äro blott kroppens nedanlemmar, i synnerhet fötter och ben. — Det är blandadt, då äfwen armar och händer bidraga dertill. Hithörer: Sällskapsspränget (Sid. 10), alla språng med staf, och woltigering på en så kallad woltigerhäst, som göres af tråd, öfwerdrages med läder och uppstoppas med hår, samt är så inrättad, att den kan uti en rymlig Sal skrufwas fast wid golfwet, och äfwen göras högre och lägre. Sjelfwa sadeln föreställes genom twå sadelbomar eller bågar: men i stället för de wanliga kunna göras twå byglar af jern, som derstädes fästas och öfwerdragas med läder. Flere balancer-öfningar på bjelken (Se Sid. 49) kunna äfwen anställas på denna Häst.

Sid. 4. Bland Elementar-öfningar äro: 1) En hoppande gång. Då lärlingarna gå, sker det så, att kroppen wid hwart steg märkeligen höjes på fotens framdel. Till att ännu mer utbilda musklernas spänstighet, tjenar det elastiska steget, som äfwen göres blott med framdelen af foten. Det är liksom en fortfarande framhoppning, hwarwid fötterna i hwart steg upp-

uppspringa ett par tum från jorden. Då den wänstra nämligen hoppar något upp, gör den högra ett steg längre fram, widrör marken blott ett ögonblick och hoppar strax derpå upp, medan den wänstra gör ett steg. — Derpå följer 2) hoppandet. Med bröstet ut, armarna i sidan, helt styfwa knän och tillslutna ben, trampar lärlingen blott på fötens framdel, och gör helt korta, tätt på hwarandra följande framsprång. Kunna musklerna härmed uthärda, så öfwergår man 3) till anslåendet, som är antingen enkelt eller dubbelt. Detta är det samma som Sid. 4 N:o 1 och 2 förekommer under namn af Hoppande och Rörelsen. Efter dessa öfningar följer hoppande på ett ben. Då anslåendet sker i kapp, äro 60 enkla och 20 dubbla slag redan mycket.

Sid. 6. På språngpelarnes fotstycken läggas så tunga stenar, att de ej falla omkull. — Brukas snöre eller band, kunna nämde pelare sättas 10 till 14 fot ifrån hwarandra: hwilkas afstånd likwäl alltid beror af springandet med staf eller utan staf. — I stället för blylod brukas sandpåsar, som wäga ungefär halfannan mark.

Sid. 7. En ansats af 10 till 15 steg är nog. — Öfningen blir swårare, då man hoppar öfwer utan något språng.

Sid. 8. Lärogrunder. Öfre kroppen är wid uppsprång wäl något framböjd, men mera rak wid swäfningen öfwer snöret: rygg och nacke måste alldeles icke böjas. Lår och ben blifwa tätt tillslutna: för att wänjas derwid kan lärlingen taga en liten sten emellan fötterna och

 ders

dermed springa öfwer. Armarna kastas fermt ut öfwantill, andan hålles och utsläppes efter nedspränget. — Wid nedspränget böjas knän så mycket, att wadorna nästan röra låren. — Uppsprångspunkten måste åtminstone wara hälften så långt ifrån snöret, som detta är ifrån jorden.

Anlopp eller Ansats är ett lätt, långsamt löpande, och liksom en maklig framswäfning på fotens framdel ända till uppsprångsstället. Löpandet sker med korta steg, och ögat är mer riktadt på uppsprångsstället än på snöret.

Ställningen för ben och fötter strax efter uppspränget under swäfningen öfwer snöret är antingen (a) den böjda: med den uppspringande foten drager den, som springer, genast den andre foten i lika höjd och slutar den derintill, knän dragas upp emot hakan, fotsålorna stå lika höga. — Eller (b) den utsträckta. Just då uppspränget sker, kastar han den foten förut som ej uppspringer, och sträcker den samt lår och ben, under det han swäfwar öfwer snöret, rakt ut, så att der blir liksom en trubbig winkel emellan låret och öfre kroppen. Den andra, owerksamma foten blir i början efter, under det knät är böjdt. Armarna utsträckas och händerna äro tillslutna.

Sid. 9. Wända sig som en topp. Öfning: Begynnaren står stilla, gör ett uppsprång och söker derwid att wända sig omkring sin axel. Kan han det med färdighet, så försöker han det samma med ett lätt anlopp eller språng

af

af ett eller twå steg. Nu gör han samma språng först lågt öfwer snöret, sedan förlänges anloppet och snöret höjes.

Springa genom ett tunnband. Uti anloppet hålles bandet tillreds framför ansigtet, så att den löpande ser derigenom: det slås under fötterna strax efter uppspränget. I det ögonblick då fötterna äro öfwer snöret, måste bandet gå emellan dem begge, och wid nedspränget åter hållas för ansigtet. Se widare Öfningarna Sid. 68.

Sid. 10. Att springa bock. Sker detta så, att den personen står som man springer öfwer, måste han böja hakan intill bröstet. Den springande gör ett litet anlopp.

Sid. 11. Språng i höjden med woltigerstaf. Elementar-öfning. Härtill hörer allt hwad som stärker ofwan- och nedan-lemmar: således öfningarna wid det så kallade rena spränget, och de som begynnare företaga, då de lära sig att klättra (Se sid. 32). Äfwen följande Öfning kan wara tillräckelig, nämligen: Man ställer lärlingen framför en liten graf, låter honom sätta stafwen deruti och hålla den så, att den högra handen blir öfwantill ungefär i lika höjd med hufwudet, och den wänstra nedantill i lika höjd med höfterna. Wänstra foten står wid sidan af grafwen, och den högra bakom ett steg derifrån. Nu försöker han, i det han springer med wänstra foten, att låta hela sin tyngd hwila på stafwen och swinga sig således öfwer till andra sidan. Hans kropp går

härwid så nära förbi stafwen, att denna blir till wänster, och han sjelf står nu med sitt ansigte wändt åt det stället hwarifrån han kom. Det är en hufwudsak att hålla sig tätt intill stafwen, och derigenom lära känna jemnwigten. — Han försöker sedan att swinga benen allt mer och mer upp. Då han kan det, flyttas händerna efter hand högre, på det uppswängningen må blifwa starkare. Allt detta sker utan anlopp. — Början till anlopp är sådan: Lärlingen ställer sig ett godt steg framför grafwen på högra foten: den wänstra lyfter han på samma gång som stafwen, sätter dem begge på en gång neder, stafwen i grafwen, foten på uppsprångsstället, och swänger sig sålunda omkring stafwen till andra sidan. Sedermera gör han ett anlopp af 2, 3 m. fl. steg, då alltid fot och staf böra träffa sitt mål på en gång. — Derefter kan lärlingen företaga öfningen att springa öfwer snöret.

Sid. 12. Stafwens behandling wid språnget öfwer käppen eller snöret. Man håller stafwen helt löst, eller gifwer den med ena handen en liten stöt, just då man hunnit största höjden. I samma ögonblick lyftes den något litet ifrån jorden, hwilket sker af den lägre handen, medan den öfre nedtrycker honom igen. Ofwandelen af stafwen är nu nederst, och högra handen likaså. Allt detta måste förut öfwas wid låga språng.

Sid. 14. Språng i djupet. Man bör ej springa högre än 9 fot. Wid 6 fots höjd kan

wa-

wara tillräckelig öfning. Stundom sker detta slags språng åfwen på hård mark. Hwad nedspränget beträffar, aktar den springande sig att ej böja sig för mycket, så att hans knån stöta emot hakan.

Sid. 16. Språng i längden utan anlopp. Man gör en graf af en fots djuplek, som från ena åndan till den andra blir allt bredare. Derigenom gifwes tillfälle till kortare och långre språng. Kroppsställning: Lärlingen står med tillslutna fötter på ena sidan; hela tyngden hwilar på deras framdel; öfre delen af kroppen lutar framåt, begge armarna swångas en gång fram och en gång tillbaka, och blifwa derefter bakifrån framryckte så håftigt, att öfre kroppsdelen skulle falla till jorden, om ej fötterna kommo till hjelp för att hålla jemnwigt. — Språng utan anlopp innefattar en kroppslångd eller ock halfannan: men då det sker med anlopp, 2, 2 ½ eller 3 kroppslångder.

Sid. 17. Språng i långden med staf. Man gör en graf af 2 till 3 fots djuplek, som i sin bredd tilltager från 6 till 24 fot. För att slippa måtning kan man göra wissa tecken, som angifwa bredden på hwart ställe och ej hindra den springande. En sådan graf kan alltid wara till reds — och sedan kan man låta springa öfwer en båck. Hår göras språng af 2, 3, 4 kroppslångder.

Sid. 18. Öfningsbanans långd för det fortsatta språnget år 80 till 100 fot. Marken

ken bör ej wara hård eller stenig, utan snarare en torr mjuk gråsplan, hwarpå fötterna ej kunna halka.

Sid. 19. Språng i djupet och långden tillika. Bästa tillfället härtill är wid en bäck eller graf, hwarest den ena sidan är högre, och den andra lägre.

Sid. 20. Löpande. Elementar-öfning: Gossar göra ofta spatserturer och små marscher, i synnerhet winterpromenader — och wänjas småningom till att gå allt fortare och fortare. Jemför härmed det som är sagdt om Gång Sid. 70, samt de dertill hörande Anmärkningar.

Att löpa fort. Allt kommer derpå an, att göra ett steg fort och stort nog. Öfningar anställas esomoftast. Den som wäl gör stora steg, men långsamt, tillhålles att snarare göra dem mindre, men låta dem fortare följa på hwarandra. Härwid håller man en taktmässig räkning, som sker blott med toner: stegen räknas åt honom efter hand allt fortare. — Den som löper fort, men med för korta steg, måste löpa den enkla banan och räkna sina steg, under det Läraren anmärker tiden på sin klocka. Härigenom lärer den löpande att afpassa sina steg, utan att behöfwa mer tid. Sedan detta sker med färdighet, skrider man till de öfningar, som äro nämde Sid. 20 och 21.

Sid. 21. Den långa löpbanan. Öfning: Banan genomgår man småningom först 2 gånger, sedan 3 och sluteligen 4. Har detta skedt of=

ofta, så kan ännu göras ett eller annat lopp. Allt sker liksom uti smått traf, så att inemot 7 pariserfot tillryggaläggas på en sekund. Man gör ej afseende på skyndsamhet, blott på en wiß kroppsställning, för att liksom mekanisera nedanlemmarnas muskler. De första loppen werkställas med lätthet: wid det fjerde, då ungefär 2500 fot äro tillryggalagde, börja musklerne i wador och lår samt knälederna att göra swårighet. Detta förswinner dock af sig sjelft wid förnyad öfning.

Kroppsställning. Bröstet måste stå ut och ej tryckas af något. Öfwanarmarna ligga nästan tätt intill sidan, armbogarna äro krökta, så att begge armdelarna utgöra en spetsig winkel: ty armarna få ganska litet swängas af och an, för att skona bröstmusklerna så mycket som möjeligt är. Öfre kroppsdelen sättes så mycket framåt, att fötterna tjena till stöd under löpandet. Knän sträckas wid hwart steg, fötterna trampa ej på blotta framdelen, men ej heller helt och hållet på platta fotsålan. I synnerhet måste löparen akta sig för att hastigt draga andan.

Tiden för löpandet. De lättare öfningarna ske med wanlig snabbhet, utan affseende på tiden. Härwid löper man på stadium så, att det utgör en wiß del af en mil, såsom $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ m. m. till $\frac{5}{4}$. Den som löper mindre än $\frac{1}{4}$, hörer ännu till begynnare. Bestämmer man tiden, så räknas 10 minuter till hwar $\frac{1}{4}$ mil o. s. w.

Sid.

Sid. 23. Skjutning. Ynglingar tycka mycket om skjutgewär. Gerna wilja de handtera bössor. Att akta dem derföre är ej alltid möjeligt. Ett skjutgewär kan endast då wara farligt, når man ej wet att rätt umgås dermed. Det blir derföre ej utan nytta att lära dem deß inrättning och bruk m. m. till förekommande af olyckor. — Deßutom befordrar Skjutning manlig oförskräkthet, skärper ögonmättet och öfwar armen. Se widare en förledet år i Stockholm utkommen Skrift af D. Åkerrén rörande Gewär och Skjutkonsten.

Sid. 25. Bågen. Bågskjutning öfwar armen och ögonmättet ganska mycket. — Bågen förfärdigas af lönn eller andra trädslag: i synnerhet är Idträd dertill tjenligt. Det skäres helst om Wintern och bör alldeles icke wara grenigt. Man bearbetar det blott på inre sidan, och mot begge ändarna blir det allt smalare. Har det ej af sig sjelft någon bågform, så kan det genom torkning få en sådan. Midten af bågen (gripstället) blir så rund, som trädet wurit. — Strången som man gör af ett hampsnöre eller tarmsträngar, fästes antingen wid sjelfwa trädändarna, eller ock kunna dessa omgifwas med horn- eller mässingsbeslag, och då göres den fast deruti. — Bågens längd är efter behag från 4 till 7 fot. Mycket krokiga bågar kunna ej wara så långa som de, som äro mindre krokiga eller mer räta. — Pilar göras af wackert raktwurit granträd, som spillrar eller klyfwer sig wäl. En god pil är helt rät,

råt, glatt och rund. På den befjädrade åndan blifwer den något mindre. Tjockleken år efter behag, som lillfingern eller en tjock pipstjelk. Spetsen infattas med horn eller ben, och år trubb- eller rundformig. Andra åndan har en liten skåra eller rand, för att lägga strången uti. — Befjädringen. De fjädrar som sitta i stjerten på stora roffoglar, åro tjenligast. Fanet borttages: stycken af ungefår 4 till 6 tums långd limmas fast wid bakdelen af pilen. Denna befjädring som bör wara helt parallel med pilens axel, göres dubbel, (åfwen tredubbel, om man så will), nämligen på ställen som åro midt emot hwarandra.

Bågens behandling. Man fattar om bågen med wånstra handen just uti midten, och håller den framför sig med styf utsträckt arm, så att den år mer eller mindre lodrått, hwilket alltid råttas efter det föremålet som man sigtar efter. Pilskåran lågges midt på strången, deß andra ånda hwilar antingen på tummen, eller emellan de begge första fingrarna på wånstra handen. Emellan tummen och den hoplagde pekfingern fattar den högra handen om pilen, och drager denna tillika med strången fort tillbaka, hwilket sker med full styrka. Strången slåppes, når man som mest bemödat sig: pilen far då bort med största håftighet. Förhållandet hårwid skall wara otwunget och fermt. — Då Gossar spatsera om Hösten eller Wintern, så kunna de då hafwa båge och pilar med sig. Målet år hwar sten, hwart tråd. Åro de redan öf-

öfwade, kunna de skjuta i kapp efter skifwa eller fogel o. s. w.

Sid. 26. Kastskifwan göres af ekträd och innehåller en fot i diameter och 2½ tum i största tjockleken. En sådan kan brukas af 15 års ynglingar. — Stången är wid paß 20 fot hög, och har en skifwa, som är knappt så stor som en tallrik.

Sid. 27. Lätta kampen. Benens ställning är sådan, att man ligger framåt på det ena benet, medan det andra står mer tillbaka. Om de kämpande skola ställa det högra eller wänstra främst, kan ej bestämmas; ty det beror af tillfälliga fördelar. — Konstgrepp: I stället för att fatta sin motståndare B om begge armarna, wäntar A snarare, att han skall blifwa omfattad. Men under det B tränger på, wiker A något till den sidan, der ej B sträcker fram sitt ben. Här griper han oförmodadt och hastigt B:s arm och rycker honom så till sig, att ryggen är fri. — Eller ock, A har fattat uti B:s ofwanarm och låtsar, som han wille wända B om till höger: men i ett ögonblick ändrar han denna ställning, och wänder honom om till wänster.

Sid. 29. Helkampen. Segern skall afgöras derigenom att man nedlägger sin motståndare en gång — eller flere gånger — eller att man håller honom, sedan han är fälld. Det första är lättast att göra. I andra fallet måste kampen ofta anställas tre gånger. Det tredje är swårast — och blott denna förtjenar namn

namn af helkamp, då man nämligen nedlägger sin motståndare och fasthåller honom. — Konstgrepp för att fälla sin motståndare: a) När A med begge händerna söker att tränga B till wänster, som han fattat uti ofwanarmar eller skuldror, så skall B med all kraft streta deremot till höger. Låter A honom häruti wara något säker, men ändrar strax sin riktning och tränger äfwen B till höger, så kan B lätt falla. — b) Om A hastigt gör sin högra arm fri, tränger sig med sin högra sida närmare till B, stiger tillika med sitt högra ben bakom B:s wänstra, och fattar uti hans bröst med högra armen; så skall A lätt trycka honom tillbaka eller åt sidan, så att B faller öfwer A:s knä. — c) Står B med högra benet främst under angreppet, så kan A med sin högra hand fatta om det uti knäwecket, och B måste falla, om A med sin wänstra hand trycker B:s högra axel åt sidan eller tillbaka.

Sid. 32. Öfningen för händer och armar på twärbjelken. Dertill hörer: a) kapp-klättring, eller att hänga. Se Sid. 32. — b) att swänga upp fötterna. Lärlingen fattar ej med hoplagda, utan något åtskilda händer öfwer twärbjelken. Han drager sig så uppåt, att den ena axeln rörer undre delen deraf. Derwid äro armarna mycket böjda, och han försöker nu att draga upp fötterna, för att dermed omfatta öfre kanten af bjelken, sedan åter sänka dem långsamt ned, och göra detta så ofta som han kan. Begynnare til-

tillåter man endast att sätta benen uti en swängning: de mera öfwade werkställa det blott genom muskelkraft. Will man hwila, sker det derigenom att fötterna uppswängas öfwer bjelken, och ofwandelen af kroppen hålles fast genom armens böjning. Färdigheten beräknar man efter antalet af uppswångningarna, som stiga från 10, 15 till 24. — c) Att draga sig upp med händerna, eller lyfta sig på twärbjelken. Begge händerna läggas ihop öfwer bjelken, eller ock blott jemte hwarandra, en på hwar sida; den som öfwar sig, drager hela sin tyngd långsamt upp, under benens tillslutning och helt raka utsträckning, och det så högt, att han ser öfwer twärbjelken: sedan sänker han sig åter ned så långt, att armarna äro alldeles utsträckta. Begynnare hjelpa sig derigenom, att de böja och hastigt sträcka knälederna: de trampa häftigt nederåt, liksom för att stödja sig på luften, och upplyfta kroppen skäftals. — Beräkningen sker efter antalet af uppdragningarna. Man lyfter sig 3, 6, 9 gånger. Den som är stark, gör det 12 till 18 gånger. — d) Att gå med händerna. Lärlingen fattar med oknäpta händer om bjelken, en på hwardera sidan. Han drager sig wäl uppåt, och håller hela tiden armarna böjda. Ryggen är wänd åt den högre bjelksidan. I denna ställning flyttes den ena handen tillbaka upp öfwer den andra, d. ä. han går baklänges med händerna uppåt, och neder igen framåt. Den som är wäl öfwad, gör detta med helt stilla och rakt utsträckt kropp samt tillslutna

na ben. — Beräkningen uti denna öfning göres efter det dubbla gåendet fram och tillbaka med händerna 1, 2 eller 3 gånger. — Härefter kan företagas den sid. 33 anförda Öfningen för ben och lår.

Sid. 34. Öfning för ben och lår. Kroppsställning: Den ena foten ligger framför stammen mycket inåt böjd, det andra benet fattar på andra sidan omkring stammen, och knän tryckas fast derintill. Den wäl öfwade widrörer stammen, eller ock en glatt stång, blott med nedanlemmarna allt intill halfwa låren, och kan sålunda uthärda en minut.

Sid. 35. Öfning wid stången xx. Stången widröres endast med fötter, ben, knän och händer. Medan den klättrande drager sig uppåt med händerna, flytter han åfwen nedanlemmarna upp för stången, håller sig fast dermed, och sedan flyttas händerna högre. Sålunda omwexlar han med nedan- och ofwan-lemmar, tills han uppnått den sökta höjden. Wid nedklättringen glider han fort ned med fötterna, och håller dem så, som förut är anfördt.

- Masttrådet innehåller uti stamm-åndan wid paß 8 till 10 tum i diameter. I stället för detta tråd som ej för alla är nödwändigt att lära klättra på, kan man skaffa sig en ganska stark granstång, som man sätter hwar man will. En dylik blifwer nyttig wid olyckshändelser, och borde finnas uti hwart hus. — Att klättra uppåt masten: Klättring sker bäst på warma dagar. Man slår armarna omkring trådet

och

och hoplägger händerna. De åtskiljas så sällan som möjeligt är. Blifwer trådet för smalt för att omfatta med hopknäpta händer, så låter man lärlingen med ena handen fatta uti den andras nedanarm. Man klättrar lättast med bara armar, och stöflar äro härwid tjenligare än skor.

Sid. 38. Ett annat sätt att klättra uppför repet med fötterna. Repet går ifrån den klättrandes händer ned öfwer det ena låret, wanligtwis det högra, och det ej långt öfwer knät: det lindas omkring inre lårsidan, utföre knäwecket och waden på yttre sidan, och lägges öfwer ofwandelen af foten på den inre sidan, hwarifrån det hänger ned. Trampar nu den andra foten något litet på repet, der hwarest det ligger öfwer foten, så får den klättrande derigenom en säker hwilopunkt.

— a) Repet bör wara minst en tum tjockt, och förwaras alltid på ett torrt ställe. Förrän det brukas, försökes det genom öfningen att draga (Se sid. 64). Det är minst 3 gånger så långt som klättringsbjelken är hög. Der repet hänger, finnas inga skarpa kanter. — För att uppmuntra i synnerhet begynnare wid klättring, håller Läraren uti ena ändan af repet och gifwer efter, så att det alltjemnt blifwer nära wid jorden.

Sid. 39. Uppklättring utan att bruka fötterna. Härwid rekommenderas myeket elementaröfningen som är anförd Sid. 108, nämligen d) att gå med händerna.

Sid.

Sid. 44. Att stå på ett ben. Denna öfning blir lätt, om barn i tid wånjas till att stående kläda af och på sig: hwilket bör annars först öfwas. Jemför härmed slutet af N:o 1, sid. 46.

Sid. 46. Efter öfningen att stå på ett ben kan företagas: a) att stå på en påle. Flere pålar nedslås i jorden, de synas blott en fot deröfwer. Lärlingarna stå här på en fot och balancera i kapp. — Sedan b) att gå på ett tråd, som ligger på jorden och är ej ännu tillhugget. Man ser härwid blott på en god ställning: i synnerhet måste knån behörigt sträckas, och fotens framdelar wändas utåt. — Derefter skrider man till den anförde öfningen N:o 2, att balancera på kanten af ett bråde m. m.

Sid. 54. Att beröfwa hwarandra jemnwigten. Ett annat sätt: Begge stå i femte positionen och fäkta med händer och armar, för att gifwa hwarandra en stöt eller ett slag, så att jemnwigten förloras. Härwid brukas blott händer, armar och skuldror. Slag eller stötar böra alldrig wara hårda, utan ske mer med tryckning, och alltid med en styf arm.

Sid. 55. Till balanceröfningarna på bjelken kan äfwen läggas: fotkyssning. På den tjockare halfdelen af bjelken lyftes den ena foten så högt med händerna, att man medelst kroppens böjning rörer pannan med tå-ändan. Detta förrättas sedan på bjelkens gungande ände. Foten stiger nu så på bjelken, att de äro begge i lika di-

direktion. Man wäntar, tills gungningen upphört. Då upplyfter man foten långsamt och stilla, bugar sig ned och är noga uppmärksam på jemnwigten. Man fattar hastigt uti den, men utan att göra mycken rörelse, förer den till pannan, och sedan står stilla på bjelken.

Sid. 57. Styltor. Hithörande öfningar äro: att gå säkert och wäl. — Att löpa: härwid göras stegen allt fortare och fortare. — Att stå stilla och hoppa på en stylta: — Att fortsätta hoppningen rätt fram på en stylta. Det är mycket att kunna hoppa på detta sätt några hundra fot. — Att hoppa på en stylta och ömsa fötterna: Den foten hwarmed man under hoppningen står på styltan, drages undan och i det samma sättes den andra dit igen. — Att ömsa styltorna: Man tager styltan från wänstra foten och hoppar med högra styltan. Under hoppningen ställer man den wänstra styltan nära wid den högra, och hoppar med högra foten på den wänstra styltan o. s. w.

Sid. 59. Skridskor. Man wäljer skridskor af den längd, att trädet derpå är så långt som fotbeklädningen, eller något längre. Jernet bör wara wäl stålsatt och härdadt, lagom tjockt (2 goda pariserlinier), samt hafwa behörig höjd (minst 8 linier). Deß understa sida bör ej wara rak, som en lineal, utan något böjd; ty detta lättar wändningen, då man går. Framdelen blir något bågformig. I stället att skrufhufwudet, som sitter baktill på trädet, wanligen

är

år försedt med tre spetsar eller taggar, kan man göra en annan inrättning, så att nämde hufwud har blott en enda tagg, 5 linier hög, hwilken står öfwer trådets yta. Denna går in uti ett hål, som man gjort midt uti skoklacken och gifwer hålen ett säkert fotfäste. På det stället der fotsålan ligger, måste trådet wara något afskuret och formadt efter fotsålans böjning, samt försedt med 3 helt korta taggar, som tränga sig in uti sålan. — Remtyg och band bindas och äro, som wanligtwis.

Elementar-öfning. Man låter lärlingen först göra försök i en kammare, gå några minuter på dessa smala skridsko-ytor och stå derpå. Genast finner han, att benmusklarna måste anstrångas, på det fötterna ej måtte glida undan. Sedan går han på is. Man säger honom, att han under gåendet måste ömsom lägga sin kroppstyngd blott på en fot, — att han lutar sig framåt för att ej falla baklänges, och sätter ej fotens framdel utåt, på det benen ej må glida från hwarandra. En hufwudsak är det, att han söker hålla sig i jemnwigt och skrider så småningom.

Att gå på skridskor sker genom rät eller bågformig gång. a) Rät gång. Den strykande foten, d. ä. den på hwilken framglidningen sker, står nästan midt framför skridskogångaren, och är wänd utåt: knät är böjdt, och kroppstyngden lägges helt och hället på denna fot. Den andra foten skjuter ifrån sig, d. ä. trampar, för att gifwa nyßnämde fot en

 stark

stark fart, nära bakom den på isen, stödjer sig deremot med all kraft, och afförer derigenom hela personen framåt. Derefter drager den sig närmare intill den strykande foten, och upplyftes knappt 1 eller 2 tum. Knät blifwer efter hand alldeles rakt på den strykande foten, och ofwankroppen reser sig alldeles upp. Sålunda omwerla fötterna med frånskjutning och strykning. Härwid erinras, att man undwiker onödiga kroppsrörelser, i synnerhet med händer och armar. Dessa kunna gömmas på anständigt sätt i kläderna, eller läggas framtill öfwer hwarandra på bröstet. — b) Bågformig gång. Deraf gifwas twå slag: den sker utåt eller inåt. Man gör ett spår på isen, som liknar $\frac{1}{4}$ cirkel eller halfcirklar. Deras storlek beror af den gående, och kan wara några, eller ock 10, 15, 20 fot lång. Det är åfwen en konst att göra små bågar: men detta är ej så lätt som det förra.

Småkonster på Skridskor: a) Att gå som en Orm — b) att göra en rät linie åt sidan — c) att göra en snäckformig linie. — d) att göra en halfmåne — e) att skrifwa latinska bokstäfwer eller göra andra figurer — f) att göra öfwertrampning: Härwid lyfter man midt under gången den ena foten på andra sidan om den andra, hwilket kan ske rätt fram eller kretsformigt.

Sid. 60. Balancering med främmande kroppar. Denna öfning kan genom bisaker försmåras. a) Man sätter sig ned på ett ben och står åfwensä upp — b) Man dansar med steg som man sjelf wäljer — c) Man sprin=

springer genom ett tunnband som slås under fötterna, lägges baktill öfwer hufwudet på den balancerande handen, föres här nära intill staf-wen och kastas ned af handen, derigenom att man låter balancerstafwen göra en liten sats från fingerändarna in uti handen.

Sid. 61. Att lyfta. De redskap eller staf-war som här brukas, kunna wara af tall eller furu. Från b till c äro 71 Leipz. tum: wid b är tjockleken ungefär 1 tum, bredden från nedre till öfre sidan 2 små tum. Från b till c minskas något både bredd och tjocklek. d är un-gefär 1 marks wigt. — Stafändarna ligga på marken, tills wigterna blifwit hängde der man will hafwa dem.

Öfning för att mer stärka muskler uti ofwanarmar, axlar och bröst kan ske så-lunda: Man afwäger sandpåsar, som hafwa olika tyngd. Dem hänger man på händerna, under det armarna äro utsträckta.

Sid. 64. Dans i tåg m. m. Elementar-öf-ningarna bestå dels uti dem som Sid. 97 äro anförde, nämligen uti Hoppning och An-slående, dels kunna de lägre graderna af de i fråga warande anses för sådana, då man näm-ligen wäljer de lättaste öfningarna med tunn-band, lina och tåg.

Sid. 65. Tåget, som brukas, måste hwarken wara för tjockt, ej heller swängas för starkt. — Öfningsplatsen bör wara jemn och skugg-rik. — Ena ändan af tåget kan man äfwen binda omkring en trädstamm halffjerde fot från

marken, den andra hålles af Låraren, som står ungefär 14 fot ifrån trådet. — Swångningen kan ske till höger eller wånster, och i anseende till denna rörelse får hela platsen twå afdelningar: till höger är den, som har Låraren till höger o. s. w. — Att stiga eller springa in i tåget, är att med gående eller springande begifwa sig till det stället, der tåget hänger och är närmast jorden, d. ä. midt emellan Låraren och trådstammen.

Öfningar, som anställas med stillastående. 1. Enkel Dans: Personen stiger till höger in i tåget med en god kroppsställning: händerna äro satte i sidan. Så ofta det till höger swängda tåget nalkas hans fötter, hoppar han lätt upp ifrån jorden med framdelen af foten, för att låta det passera, och detta gör han flere gånger, så ofta han will. Nedsprånget bör knappt höras. Se widare sid. 66. tredje delen af Öfningen. — 2. Dans med styfwa knän: Allt som förut; men den dansande håller sig nu helt rak, armar och händer tryckas intill sidorna. Knän böjas litet eller intet, uppsprånget sker så högt som möjeligt är, blott genom spänstigheten i fötternas framdel. — 3. Dans med fötternas anslående: Allt som förenämde N:o 1. Upphoppningen är motsatsen af N:o 2, derigenom att fötterna slås emot sätet wid hwart uppsprång. — 4. Dans med danssteg. Allt som N:o 1. endast att personen wisar i sitt hoppande en mer konstmässig ställning af fötterna.

Öfningar som äro förenade med löpande och springande. 1. Att löpa öfwer tåget. Lärlingarna stå till höger. Den ene efter den andre löper efter hand deröfwer: men sluteligen måste wid hwarje omswångning någon hafwa gjort det. Äro nu alla på wänstra sidan, så börjas — 2. Språnget öfwer tåget. Dessa twå öfningar äro de samma, som äro anförde Sid. 65. De blifwa swårare, om man beståndigt swänger tåget, och ej låter lärlingen ställa sig tätt framför tåget, utan stå 30 eller flere steg derifrån. — 3. Det enkla kretsformiga löpandet. Härwid kunna 10, 20 m. fl. personer öfwa sig på en gång. De böra likwäl wara minst 7 till antalet. Den ene efter den andre stiger till wänster framför tåget, som åfwen swänges till wänster. De löpa alla i sin tur öfwer det, såsom wid N:o 1. Wid hwar swångning måste en hafwa gjort det. Alla fortsätta sitt lopp omkring trådet, tills de komma återigen framför tåget, den ene twå steg bakom den andre. Sålunda uppkommer en krets af löpande personer: den förste står alltid framför tåget, då den siste löper öfwer — och detta gör man, så länge man will. Sluteligen ropas: Håll, och alla samla sig å nyo på sin första plats. — Nu börjar man swånga tåget till höger. Hwar och en springer deröfwer i det ögonblick, då det är närmast jorden. De fortsätta löpandet omkring trådet, och göra en krets, såsom förut är nämdt. — Då någon löper och springer upp, håller han sin kropp wäl. Hela ofwandelen wisar

sar sig lodrätt i språnget med framstående bröst. Språnget sker högt och med lätthet. Nedspränget höres knappt. Den ena foten, wanligtwis den hwarmed man springer upp, slås emot sätet. — 4. Dubbelt kretsformigt löpande. Här förenar man begge nyß anförde rörelser wid tåget. Då alla wäl kunna N:o 3, delar Läraren sällskapet uti twå partier. De större och mest öfwade gå till wänster, de mindre till höger. De stå bakom hwarandra: de förstnämde midt framför tåget, de andra emellan dem och Läraren som swänger det, och de måste utgöra några personer mer, emedan de hafwa en större krets att genomlöpa. Tåget swänges till höger, och således emot de äldres fötter: dessa böra springa deröfwer, men de yngre som stå till höger om Läraren, behöfwa blott löpa. — När tåget swänges, börja de äldre, och wid hwarje omswängning springer en öfwer, till deß kretsen är i ordning. Då börjar andra partiet och löper äfwenså ordentligt. — Sålunda uppkomma twenne kretsar, och begges rörelse är i motsatt förhållande.

Tågöfningar förenade med dans i tunnband och lina. Man ställer sig i tåget med tunnband eller lina, och det merendels till höger, så att ansigtet är wändt åt Läraren. Deras rörelse sker på samma sätt och i samma direktion. De fleste öfningarna med tunnband och lina, som äro anförde Sid. 67 68, 119 och 120, kunna jemte tågöfningarna werkställas.

Nå=

Några småkonster: 1. Den som anställer den enkla dansen i tåget, upptager några penningar som ligga framför deß fötter på marken, utan att låta tåget röra sig. 2. Under samma dans skrifwer han med en liten kåpp hwilket namn han behagar i sanden på marken. 3. Han tager uti samma dans ömsom twå bollar med samma hand, hwarmed de blifwit uppkastade. Att man öfwar sig dermed först utom tåget, är klart af sig sjelft. 4. Att byta om twå klåden. Man tager twå klåden, wecklar dem ihop helt löst, hwart för sig, och lägger ett på hwardera sidan om tåget. Gossen står till wänster, Läraren swänger tåget till samma sida, och räknar hwarje omswängning. Wid den första upptager gossen klådet, wid den andra löper han dermed fort öfwer tåget, och kommer således på högra sidan. Här lägger han wid tredje omswängningen klådet på marken, och tager upp det andra klådet: wid den fjerde springer han tillbaka öfwer tåget. Nu börjar Läraren räkna å nyo: Gossen nedlägger nämligen wid talet 1 näsduken, löper öfwer wid 2, upptager näsduken på andra sidan wid 3, springer dermed öfwer wid 4 o. s. w.

Sid. 67. Dans och löpande i lina. Linan bör ej wara styf. Det är derföre nödigt att ofta bulta den med ett wedträd, så att den blir helt mjuk och böjelig. Ju äldre den är, desto bättre.

Öfningar. 1. Enkel framswängning: Linan swänges så, att den passerar under fötterna upp bakom ryggen, öfwer hufwudet åter neder, och å nyo under fötterna o. s. w. Början dertill är sådan, att linan ligger baktill, och går sålunda öfwer hufwudet m. m. — Kroppsställning: Armarna ligga intill sidan och göra föga rörelse, händerna hållas i lika höjd med höfterna, något framåt. Hwar och en rörer sig uti en liten krets ofwanifrån nedåt, för att göra omswängningen. Jem-

för

för härmed den nedannämde kroppsställningen N:o 1, Dans i tunnband. — 2. Enkel tillbakaswångning. Linan har nu en motsatt rörelse, och går från fötterna upp framtill, öfwer hufwudet ned bakom ryggen o. s. w. — 3. Enkel framswångning med löpande. Samma öfning som N:o 1, blott man löper. Se tunnbands öfningen N:o 3. — 4. Enkel, råt och korswisgående swångning framåt och tillbaka. Wid första uppsprånget swånges linan under fötterna som wid N:o 1; men wid det andra gå armarna i kors: nämligen wänstra handen sträckes åt högra höften o. s. w. Linan måste således wända sig i luften, förrän den går under fötterna. Först lärer man sig att göra detta framåt, sedan tillbaka. — 5. Omwärling med enkla råta, med korsgående och dubbla swångningar. Man bör först hafwa lärt sig att understundom swänga linan wid ett uppsprång twå gånger under fötterna. Kan man det, så måste man wänja sig wid en wiß takt eller ordning, d. ä. lagar så, att först twå enkla råta swångningar göras, sedan en dubbel, och derpå en korsgående. Sedan börjar man alltid å nyo med de twå enkla swångningarna. —6. Samma öfning kan äfwen ske med löpande.

Sid. 68. Dans och löpande i tunnband. Detta band bör ej wara för stort. Ställer man det jemte sig, så bör det knappt räcka till lärleden, och kunna rullas emellan benen utan swårighet. Begge ändarna bearbetas snedt utåt, ungefär en fot, läggas sedan korswis öfwer hwarandra och omlindas med messingstråd. Det stället, der man fattar om bandet, är utan tråd.

Öfningar. 1. Framswångning. Händerna fatta wid ändarna om bandet ej långt ifrån hwarandra. Man håller det så, att man ser derigenom,

nom. Kroppsställningen är rak, bröstet framstående och fötterna i första positionen. Utan att röra sig ur stället, hoppar man med begge fötterna upp från jorden på en gång, och swänger wid hwart uppsprång bandet under fötterna upp öfwer hufwudet o. s. w. — Härwid hålles bandet helt löst, så att hela deß rörelse sker genom swångningen, och denna åter genom händernas och armarnas rörelse. — 2. Tillbakaswångning. Nedanlemmarnas ställning är såsom wid N:o 1. Bandet går upp framför kroppen öfwer hufwudet ned bakom ryggen, under fötterna och sedan åter upp framtill. Händerna hålla det i början ned emot jorden framför underlifwet; derifrån gå de under en temmelig armarnas utsträckning ända upp öfwer ögonen: nu böja armarna sig tillbaka, händerna dragas ned framför ansigtet och tätt framför lifwet, då bandet emedlertid går ned bakom ryggen och under fötterna. Denna händernas rörelse uti en owal linie är nödwändig wid alla wariationer af denna öfning. — 3. Swångning under löpandet. Bandet hålles ned framför fötterna, man sätter den ena bortåt på marken, lyfter den andra åfwen strax upp, låter bandet gå der inunder, swänger det upp bakom ryggen, och återigen öfwer sig nedför fötterna o. s. w.

Sid. 70. Gång. Som gymnastisk öfning kan den betraktas i anseende till anständighet, waraktighet, snabbhet och lokala omständigheter.

a) Anständighet. Då man går, synes alltid hwad styrka der är uti alla kroppsmuskler. Det bewisar alltid en märkelig förslappning och swaghet, då foten ej sträckes, utan rörer jorden först med hälen, och sätter sedan ned fotsålan: då knän förblifwa böjde: då kroppen med krokiga höfter och hals hänger framåt

och

och brukar mindre muskelkraften uti nedanlemmar än tyngdkraften för att komma fram. Det är alltid brist på spänstighet i muskler, då gången liknar ett smygande, och fötternas rörelse en släpning eller stampning. Se widare sid. 70. — b) Waraktighet. Öfning winner man genom spatserturer och små resor till fots, som efter hand förlängas. Barn kunna redan wid fyra års ålder wänjas att gå flere mil. — c) Snabbhet. Att gå fort är ofta af wigt och nytta i allmänna lefwernet. Snabbhet beror af ett stegs beskaffenhet. Den som är klen till wäxten, kan ej komma så fort som en annan af lång wäxt: men han kan ersätta det derigenom, att han gör sina steg oftare. Man kan göra små steg, men låta dem följa tätt på hwarandra. — Gossar lära sig att gå fort i en äldre persons sällskap på korta marscher, först af $\frac{1}{4}$ mil, $\frac{1}{2}$ och 1 mil, sedan af ungefär 2 mil o. s. w. Man gör i början affeende på wäderleken, så att den är mer swal än warm; ty här är blott fråga om att gifwa fötterna en hastig rörelse. Den äldre personen går småningom fortare, så wida som sällskapet kan följa honom utan att löpa; ty han bör alltid laga, att gåendet sker med jemna steg. Det är likwäl mer uppmuntrande för ynglingar, när man genast i början bestämmer små marscher efter tiden, och härtill wäljer en wäg eller bana, som innehåller wissa fot. Denna går man först med lagom steg på 15 minuter, men dageligen förminskar man sedan några deraf. Tiden bestämmer Läraren efter klockan, och de steg, som göras,

ras, räknar den gående sjelf. Derefter kan man weta, huru många steg och huru lång tid hwar och en behöfwer för att gå en wiß wäg. — d) Lokala omständigheter. Der gifwas alldrig fullkomligt goda fotgångare uti helt släta trakter. Sådana böra med lika lätthet wandra uti bergaktiga landsträckor. Hit måste äfwen en gosse föras, så ofta som är möjeligt. Här går wägen ofta genom skogar och öfwer berg i rät linea. Här öfwar han sin kropp på flere sätt: bröstet drager andan längre, wid nedstigandet anstrångas helt andra muskler, ojemnheten fordrar försiktighet och säker fot, genom kroppens tyngd får han anledning att ändra sin plats, och ändteligen blir han härdad genom sådana marscher, jemte det de wända uppmärksamheten på Naturens skönheter.

Sid. 74. Om nyttan af badning kan man äfwen läsa: Westerdahl om Hälsans bewarande Sid. 246. Hernösand 1803. — Hufeland om konsten att förlånga det menskliga lifwet Sid. 241, Stockh. 1804.

Sid. 75. Institutet i Schnepfenthal: en Läroanstalt nära Staden Gotha i Saxen, som år 1784 började af den för sina skrifter oförgätelige Prof. Salzman. Här har Hofrådet Gutsmuths warit Lärare, och det är han, som i Tyskland gifwit Gymnastiken sitt förlorade anseende och som wi hafwe att tacka för de i denna Bok meddelade lärdomar.

Sid. 79. Tillägg till reglorna i Simmkonsten. En begynnare lärer först att känna watt=

wattnet d. å. wänjer sig wid deß intryck. Han måste derföre ofta bada, ofta dyka med hufwudet, ofta nedlägga sig med hela kroppen under wattnet. Derefter tänker man på simning och wäljer ett sådant ställe härtill, hwarest wattnet utmed stranden är så djupt, att det går till hjertgropen eller axlarna. — Alla erforderliga rörelser göras först utom wattnet på en upphöjd gräswall eller något annat ställe, så att ej armar och ben hindras. Derefter lägger han sig med bröst och underlif wid strandbrädden, under det han stödjer sig med händerna, så djupt att wattnet räcker till hans nacke. Här försöker han i synnerhet benens rörelse. Sedan detta skedt, går han i wattnet ända till halsen och öfwar sig med händerna. — Kan ej den sjelf simma som har uppsikt öfwer begynnaren, lärer han sig i synnerhet fullkomligt känna metoden för Simning på bröstet (Sid. 126), så att han kan uppdaga fel och rätta dem. Han står i wattnet för att hjelpa och underwisa — eller ock på stranden, hwarest alla rörelser lättare kunna öfwerses. I detta sednare fall nyttjas en Simmgördel (Sid. 80, N:o 4). Uti ändan af en 10 fot lång stång fästes en stark lina, wid hwars andra ända hänger en bred gördel af lärft. Denna lägges omkring bröstet, knäppes frammantill, och är så inrättad, att den kan blifwa större och mindre genom knäppningen. När begynnaren ligger i wattnet, står man på stranden och lyfter stången med begge händer. Med denna gördel kan man hjelpa mer och mindre, och sluteligen upphöra, då alla simmrörelser äro riktiga. — Man gör alltid början med simning på bröstet.

Sid. 80. Simmkonstens Nytta: Många förträffliga öfningar gå ut på att öka muskelkraften i menniskokroppen; men knappt gifwes någon som i den mån bidrager dertill så mycket som Simning. Man har sett Ynglingar

oaf=

oafbrutit i 4, 5, 6, 7 qwarters tid fortsätta den dertill hörande rörelsen: utan twifwel har wattnets swalka likfom genom ett slags härdning stärkt deras muskler och underhulpit dem. Simning är äfwen nyttig för en Ungdom, hwars bröst ännu icke är alldeles utbildadt. Lungornas ansträngning är ej här för stark, man andas friare och ej så ofta, hela bröstthwalfwet göres framstående genom kroppens ställning och armarnas rörelse. Ändteligen utwecklas wid simning också frön till en ynglings mod: wid flere tillfällen kan man äfwen rädda både sig sjelf och andra.

Simmkonsten lärer, huru man skall hålla sin kropp och röra sina lemmar, så att derigenom den specifika lättheten understödjes och rörelsen i wattnet blir möjelig. — I wattnet finner en kropp motstånd, då den rörer sig: och detta är desto större, ju bredare ytan är som den sätter deremot, och desto ringare, ju mindre och skarpare nämde yta är. Will man ro sin egen kropp medelst lemmarna, blifwa de öfre och nedre så rörde wid detta roende eller strykande, att simmytorna d. ä. de bredare delar af lemmarna sätta sig emot wattnet. Efter strykningen, och då de skola återtaga sin första ställning för att å nyo stryka, sker rörelsen så, att nämde lemmars smala eller skärande ytor gå främst. — De förnämsta simm=ytor på kroppen äro: inre flata handen och den derintill liggande ytan af nedanarmen alltintill inre armbogsleden: yttre handen: lårytan ända ifrån höftleden till knäskålen; ytan på benet går sedan längre ned ända till yttre fotknölen: foten har en öfre och en undre simmyta.

Der gifwas flere hufwudarter af Simning.

1. Simning på bröstet.

a) Rått fram, med ofwan- och nedanlemmar. (Jemför härmed Simning på magen Sid. 80.) Kroppsläge. Simmaren ligger snedt i wattnet på bröstet, med benen mycket djupare. Ej förr än efter fulländad strykning stiga nedanlemmarna mer uppåt. Hufwud och hals äro starkt tillbakaböjde, bröstet står högt fram, ryggen är inböjd. Armarna äro utsträckte framför ansigtet, händerna ligga nära inunder wattubrynet och ej horisontelt dermed, utan med tummarna något djupare än med lillfingrarna. Låren äro skilde ifrån hwarandra, och knän äfwenså. Höftlederna äro blott litet eller ock intet böjde: men knälederna desto mer, ty fötterna dragas ända upp till sätet och ganska nära hwarandra. Fotframdelarna sträckas mycket ut, så att öfre fotytorna tillika med benen utgöra en trubbig winkel. — Rörelse. Hwarje hand stryker nu i nämde ställning utåt i ¼ båge, som begynner strax under wattnet, hwarest händerna i början ligga, och går småningom djupare: äfwensom tummarna komma att stå allt mer neråt, ju mer bågen nalkas sitt slut. Simmar man med full ansträngning, så hållas armarna styfwa wid strykningen; men sker det makligt, så låter man dem wara något böjda. Fötterna stryka uti den anförda i början warande belägenheten i twå bågar långt ifrån hwarandra, och tillika i djupet, tills knälederna äro alldeles sträckta. Wid denna strykning trycka benens yttre och fötternas

nas öfre sidor tillbaka emot wattnet; derigenom glider simmaren framåt. Har detta redan skedt med begge benen, så bliswa de ej åtskilde, utan nalkas hwarandra i utsträckt ställning, att de ej må hindra kroppens gång eller fart. — Åter=rörelse. Sedan strykningen är förbi, äro simmarens armar och händer sträckte åt sidan och nedanlemmarna bakut. Då han nu skall åter börja, måste lemmarna först giswas samma läge som de hade före strykningen. Detta sker således: Armbogarna krökas och händerna dragas för bröstet. På denna korta wäg är tumsidan främst, som likson skär wattnet framför sig. Derefter sträckas armarna, och begge händerna utskjuta med en kroppsryckning återigen framför ansigtet; men derwid måste ej de inre handsidorna trycka emot wattnet, utan det måste skäras af handändarna. Fötternas åter=rörelse är denna: knän åtskiljas sakta och böjas, och derigenom dragas hälarna långsamt framför sätet. — Tidens beståmmelse: Händernas rörelse och återrörelse har tre afdelningar: a) Händerna stryka sin båge, b) draga sig för bröstet, c) sträcka sig ut framför ansigtet. Fötterna haswa blott twå rörelser, nämligen d) de slå sin båge, e) de röra sig åter tillbaka framför sätet. Händernes rörelse c sker i samma ögonblick som fötternas d, det är, då händerna utsträckas, göra fötterna sitt slag. Genom dessa begge rörelser c och d skjuter kroppen fram, och just då de äro gjorde, stryka händerna sin båge och befordra simmarens gång, då det bäst behöfs. Här gör simmgördeln sin nytta.

b)

b) Simning på bröstet åt sidan med ofwan- och nedanlemmar. Detta simmsätt afwiker litet från det förra och består deruti, att simmaren wrider sig något med ryggen, och ställer derigenom den ena axeln främst, till ex. den högra. Den sänker sig i wattnet, medan den wänstra wänder sig uppåt. Ansigtet ligger åt wänstra axeln. Man rörer sig, som förut är anfördt wid a. Blott händernas rörelse är något olika. Emedan högra axeln står förut, så fattar högra handen längre framåt än den wänstra: deremot sker strykningen med den wänstra äfwen längre tillbaka än med högra. Denna metod har den fördel, att axeln lättare klyfwer wattnet än bröstet. — c) Simning rätt fram och äfwen åt sidan med begge benen, men blott med en hand. Här simmar man liksom wid a är anmärkt. Den ena handen hwilar för att dermed bära något öfwer wattnet — eller ock simmar man såsom wid b. I detta sednare fall blir alltid den armen i rörelse, hwars axel man ställer förut i wattnet. — d) Simning blott med nedanlemmar. Fötternas rörelse är alldeles den samma som wid a. Kroppen ligger något mer på sned i wattnet. Armarna läggas intill sidorna, händerna läggas tillhopa framför bröstet och bilda ett näbb. — e) Simning blott med ofwanlemmar. Händernas rörelse är såsom wid a. Då benen äro rakt utsträckte och blifwa helt stilla, så sänka de sig djupare, och simmarens läge liknar mer ett stående.

2)

2. Simning på ryggen. (Jemför Sid. 81.)

a) Horisontelt liggande på ryggen. Lärlingen går ända till höfterna i wattnet, nedlägger sig baklänges och sakta, under det han håller hela kroppen orörlig och rakt utsträckt. Höfter och nacke böjas icke: Hela bakdelen af hufwudet ligger ända till örönen i wattnet, ansigte, bröstytan, knän och fotframdelar äro öfwer wattnet, ofwanarmar ligga intill begge sidor. — Rörelsen. Händerna ligga med utsträckta, men tillslutna fingrar tätt intill låren, sidan på tummen ligger djupare än på lillfingern. I denna belägenhet stryker man snedt nedåt låren, helt kort och fort, genom behörig rörelse uti armbogs- och handlederna, så att inre handsidorna trycka emot wattnet och hålla nedankroppen öfwer det. — Hjelp. Läraren lägger sin hand under ryggkorset, eller ock håller simmgördeln omkring den simmandes underlif. — — Hängande i wattnet (Sid. 83.) Lärlingen upphör med ofwannämde rörelse, och sträcker armar och händer rakt ut på begge sidor. Efter hand sjunka nu först fötter, knän och lår, sedan hela underlifwet och större delen af bröstet under wattnet. Kroppen hänger på sned neder; hufwudet böjes starkt tillbaka, ansigtet wändes emot himmelen och synes öfwer wattenytan, ofta åfwen halsen och en del af bröstet. Denna öfning är god, då man will hwila sig.

b) Simning på ryggen blott med händerna. Kroppens ställning är som wid a.

 Man

Man ligger nämligen på ryggen snedt i wattnet, ty fötterna sjunka ansenligt: ansigtet wisar sig ofwan wattnet. — Rörelse. Händer och armar äro fullkomligt utsträckte på begge sidor. Händerna stå på sned, ty tummarna ligga högre, lillfingrarna lägre. I denna belägenhet stryka armar och händer, på hwilka alltid fingrarna ligga tätt ihop, uti ¼ båge ända intill låren. — Åter-rörelse. Händerna dragas tillbaka från låren, lillfingrarna äro främst och klyfwa wattnet. När de nu åter äro alldeles utsträckte, så wrider man händerna åter på sned, så att tummarna stå högre.

c) Simning på ryggen blott med nedre kroppsdelar. — Kroppen hålles på sned. Man ligger på ryggen, så att der blir en winkel af ungefär 40 grader emellan personen och wattubrynet. Bakdelen af hufwudet ligger ända till öronen i wattnet, och man ser åt himmelen. Ofwanarmarna tryckas tätt intill begge sidor, händerna läggas ihop på bröstet. — Rörelse. Knän dragas först långsamt uppåt och utspärras. Hälarna blifwa deremot liggande nära hwarandra ej långt ifrån sätet. Uti denna ställning nedtrampar man kraftigt med fötterna emot wattnet: men ej så att fötterna gå parallelt ned, och att benen stå parallelt efter trampningen, utan under det fötterna nederfara, stryka de derwid långt ifrån hwarandra. Derefter följer alltid den förr omnämde åter-rörelsen med nedanlemmarna. Då strykningen förnyas,

sker

sker det långsamt, taktmässigt och tillika med en ryck på hela kroppen. Sedan måste man i stillhet och ända till slut afbida kroppens framskjutning, förrän man åter långsamt uppdrager knän. — Läraren hjelper med sin hand under ryggen eller med simmgördeln.

d) Simning på ryggen med armar och ben tillika. Känner lärlingen simmarterna b och c, så kan han företaga denna öfning. De härwid erforderliga rörelser äro der anförde. När knän nämligen uppdragas för att skjuta framåt, så utsträcker man tillika långsamt armarna på begge sidor, och händerna genomskära wattnet med sidan af lillfingrarna. Sker strykningen med nedanlemmar, så göra händerna sin $\frac{1}{4}$ båge ända till eller öfwer låren. Kroppen glider fort fram, och lemmarna förblifwa, medan detta warar, utsträckta nederåt. — Derefter börjas först åter-rörelsen. — Hjelp kan här blott gifwas af simmgördeln.

3. Wattentrampning.

Härwid söker man att hålla kroppen i en lodrät, eller ock blott uti en något fram- eller tillbaka böjd ställning, så att hufwud och skuldror, ja äfwen en del af bröstet blifwa öfwer wattnet. Blott nedanlemmar äro här werksamma. 1) Antingen uppdrager man knän flere gånger frammantill, och trampar med begge fötterna derefter jemnt ned i wattnet, så att

fotsålor och de nedre lårdelarna trycka emot wattnet — eller 2) gör man det samma med omwexlande fötter — eller 3) brukar man nedanlemmarna just så, som wid Simning på bröstet a, och det antingen på en gång begge fötterna eller den ene efter den andre — eller 4) drager man den ena fothålen framför det andra lårets knå, och kastar sedan foten snedt nederåt genom en hastig utsträckning af knåleden. Så omwexla begge benen. Detta låres snart af begynnare, som med färdighet kunna simma på bröstet, såsom wid a är anmärkt. Då första försöket göres, kan det ske wid sidan af en båt.

4. Dykning.

Will man dyka, drager man ett ögonblick förut luften starkt inuti lungorna. Känner man derefter under wattnet någon ångslan, slåpper man tid efter annan något deraf ifrån sig; detta gifwer låttning. — Att kroppen ej må blifwa för lått, gör man sålunda: Man ställer sig lodrätt i wattnet, sträcker hånderna nedåt låren, lågger fingrarna jemte hwarandra, och gör sedan med styfwa armar och hånder på begge sidor en bågformig strykning uppåt wattenytan. Kroppen nedsjunker då genast och fort till ett ansenligt djup, i synnerhet om man, så mycket som möjeligt är, drager tårna nedåt eller uppåt. — Will man gå med hufwudet förut, så sånker man det hastigt i wattnet, under det man simmar på brö-

bröstet, och stryker med inre handsidorna uppåt wattubrynet. Är wändningen redan förbi, och hufwudet derigenom stäldt nedåt, så gifwa åfwen benen hjelp, derigenom att de stryka uppför wattenytan. — För att åter komma upp, trampa fötterna wid först omnämde förhållande starkt emot bottnen och swänga kroppen uppåt, hwarwid händerna stryka med inre sidorna nedåt bottnen. Efter andra läro-metoden måste man först wända sig i wattnet, så att fötterna komma nedåt, och sedan gör man, som förut är sagdt.

5. Simning under wattnet.

Goda Simmare gå med lätthet under wattnet 20, 30, ja flere steg. Man förhåller sig nästan så, som wid simning på bröstet a är anmärkt: man måste endast undwika hwarje rörelse, som förer kroppen ur wattnet. Man bör derföre wrida de framåt utsträckta händerna så mycket, att inre handsidorna göra tryckningen uppåt wattubrynet och tillika åt fötterna, och derwid röra benen så, att de blott trampa bakut.

6. Språng i wattnet.

Man aktar sig att med platta magen falla på wattnet. Springer man förut med fötterna, så slutas de tillhopa och framkastas så

långt, att ofwankroppen lutar något tillbaka, då fötterna skjuta i wattnet. Armarna tryckas intill sidorna, eller hopläggas tått framför bröstet. — Springer man med hufwudet förut, så håller man flata handen för pannan, eller ställer begge händerna öfwer hufwudet så ihop, att de likna ett näbb, som öppnar wägen i wattnet. Hela kroppen måste framgå genom denna öppning, så att näst efter händerna kommer först hufwudet, sedan axlarna o. s. w.

Några simm-öfningar,

som täflingswis kunna anställas, nämligen: att dyka med hufwudet i kapp — att simma med en sten af 4 eller 6 markers wigt, som man förer i handen öfwer wattnet — att upphämta något som fallit i wattnet, till ex. en yxe m. m. — att simma med fullkomlig klädsel — att simma i kapp i afseende på tid eller skyndsamhet.



✡ ✡

Wighetsöfningar.

Att springa öfwer en käpp, som hålles med händerna. I början är det blott en böjelig risqwist eller ett spö; sedan en käpp som ej låter böja sig. Man springer på en gång upp med begge fötterna, och slår under dem käppen som hålles med begge händer: detta sker framåt och tillbaka.

Att sätta sig och stå upp på ett ben. Se Sid. 46.

Fotkyssning. Då man står på den ena foten, lyfter man den andra med händerna, och rörer pannan med deß framdel. Detta är lätt: men swårare är det, att böja foten upp baktill, och dermed röra hakan. Jemför härmed Öfningarna Sid. 46.

Att slå an wäxelwis med fötterna och äfwen på en gång göra det med begge. Se Sid. 4 och Anmärkningen Sid. 97.

Att draga upp en knif. Nära intill högra foten bredewid lilltån sättes en knif i golfwet: med högra handen söker man att draga den upp, under det att man wrider sig först omkring det wånstra benet och sedan omkring det högra. Öfning häruti sker på begge sidor.

Att wrida sig omkring under armen. Man ställer en kåpp på golfwet, som från axelhålan till handen ej är större än den personens armlängd som öfwar sig. Den högra handen stödjer sig ganska litet derpå med fingrarna, och hela kroppen wrider sig omkring under armen utan att falla. Ställningen är sådan: c.

a.

b.

a är kåppen, högra foten står i b, den wänstra i c. Denna öfning werkställes åt begge sidor.

Att wrida sig omkring under en kåpp. Man ställer en lång kåpp, eller en springstaf, på sned och fast emot golfwet. Man fattar om honom med begge händer, och stödjer sig derpå helt och hållet. Med händerna glider man nedåt ända till en fot från golfwet. Är den wånstra nedantill, sättas fötterna på nyß anwista sätt. Kroppen är tämmeligen utsträckt. I denna belägenhet måste först hufwudet, och sedan ofwankroppen wrida sig omkring under wånstra armen. Den

Den som öfwar sig dermed, gör det på begge sidor och reser sig alltid åter upp på andra sidan om kåppen utan att falla.

Att wrida sig omkring under armarna och en kåpp. Kåppen är en tum tjock och tre fot lång. Begge händerna fatta om honom ej långt ifrån åndarna, så att inre handsidan ligger uppåt, och således tummen åt åndarna. Då kåppen sålunda hålles, stiger man först med begge fötterna deröfwer, så att kåppen är twärtföre baktill. Derefter lyftes den öfwer hufwudet och sänkes ned för knån. Detta kostar på händerna. Nu blifwer wånstra foten insatt öfwer wånstra åndan på kåppen, likaså öfwer wånstra handen och öfwer kåppen. Sedan detta skedt, strykes kåppen med högra handen öfwer hufwudet, händerna sänka sig, och man står ridande öfwer kåppen. Sluteligen lyfter man högra foten tillbaka öfwer kåppen, så att den åter ligger twärtöfwer framför knån, liksom i början. Öfningen härmed kan åfwen anstållas på den motsatta sidan.

Innehåll, och ordningen wid Öfningarnas anställande.

Förteckning på Böcker som hos Magister Docens Sjöbeck i Lund finnas till salu till nedanstående pris:

Skrifövningar uti Engelska Språket, försedde med Ord och Fraser. Lund 1799. 12 ß. Banko.

Sentimental Journey by Sterne. Lund 1800. 30 ß.

Voyage Sentimental par Sterne, Lund 1800. 30 ß.

La Henriade par M:r De Voltaire, avec des Notes Historiques. Gothembourg, 1801. 30 ß.

Gedikes Grekiska Läsebok för Begynnare, försedd med Grammatikaliska Noter, en kort underrättelse om Hierocles, Æsopus, Ælianus, Diogenes Laërtius, Plutarchus, Athenæus, Lucianus, Anakreon m. fl. utur hwilka detta arbete blifwit utdraget, samt ett fullständigt Grekiskt- Swenskt Ordregister. Lund, 1803. 30 ß.

Der Tod Abels in fünf Gesängen von Geßner. Lund, 1807. 26 ß. 8 r:st.

Prisskrift af Öst om sättet att hos Barn och Ungdom förekomma Otukt i allmänhet och Sjelfbefläckelse i synnerhet — samt åtföljande nödig Warning för Gossar och Flickor att tidigt bewara sin Oskuld. Lund, 1810. 40 ß.

Mina Barns eller Swenska Ungdomens Abc- och Läsebok. Lund 1811. 26 ß 8 r. — Innehåll: Sättet att lära Abc, stafwa och läsa, Stafwe- och Läsetafla, bokstäfwernas ordning till likhet eller ljud, Abc med deß uttal och ljud i sammanhang med andra bokstäfwer eller stafvningar utan bok. — Första Delen: en- twå- trestafwiga ord och meningar om bekanta ting, såsom om en bok, en sten, ett tråd, om kor, får, gäß, winbär, päron m. m. —

Om Menniskans kropp och deß lemmar m. m. Om ting, deras delning, skapnad m. m. — Berättelser och Naturbetraktelser. Lär något, så kan du något. Wårblommor. Hwem war lydig? Hwem älskar du mäst? Kan någon berömma det? Rör ej wid allt det du ser. Myggorna. Den godhjertade. Lek och nöjen. Ejdergåsen. Körsbärsträdet. Flugorna. Haren på wäggen. Sparfwen. Bonden, Snickaren, den största fogeln, några gåtor m. m. — Andra Delen: Ordspråk, lefnadsreglor, några Wers eller Sånger. Tredje Delen: Religionssamtal och Andaktsöfningar. Fjerde Delen: En liten räknekonst. — Förslag till ett Barnbibliotek eller förteckning på utkomne Uppfostringsskrifter.

Öfningar uti Franska, Engelska och Tyska Språken, försedde med Ord och Fraser, Andra Upplagan. Lund, 1811. 20 ß.

Gymnastik för Swenska Ungdomen, eller kort Anwisning till kroppsöfningar, med ett Kopparstick. Lund, 1813. 32 ß.

Till underrättelse för Bokbindare:

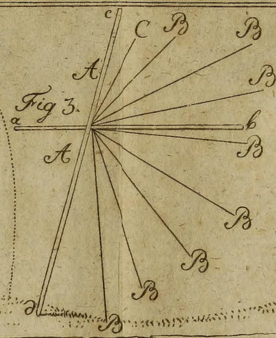
Det härmed åtföljande Kopparstick sättes näst efter denna sida.



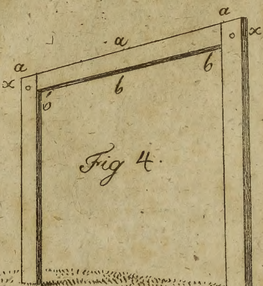
Fig 1.
A
A
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
x
x
a
b
B
B



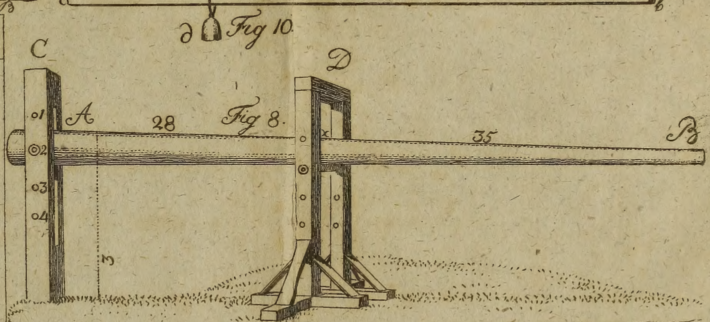
p
Fig 2.
o
y
a
zz
x
x
b



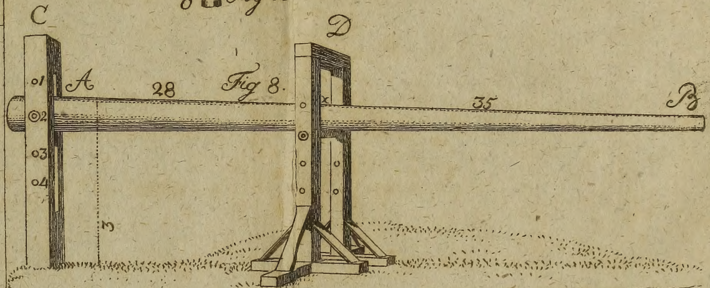
c
C
B
B
A
Fig 3.
a
b
A
B
B
B
B
B
B
∂



a
x
a
a
b
x
b
o
o
Fig 4.



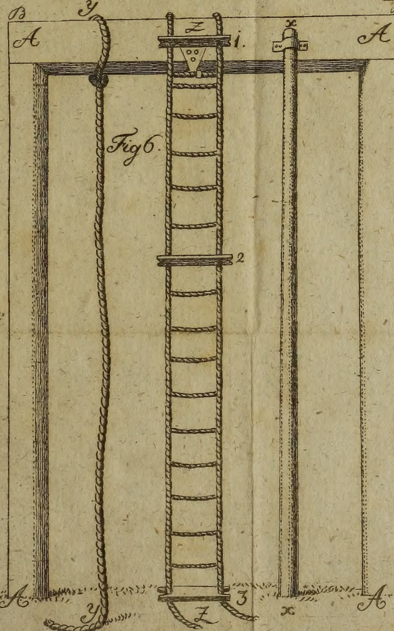
c
a
b
∂
Fig 10



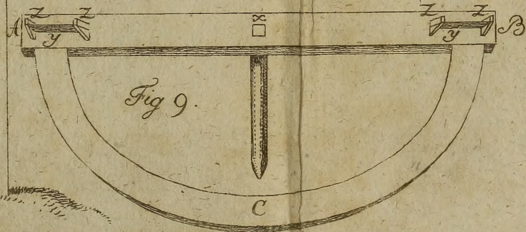
C
D
A
28
Fig 8.
x
35
B
1
2
3
4



Fig 5.



B
y
A
A
Z
1.
x
Fig 6.
2
A
y
3
Z
x
A



Z
Z
A
y
x
Z
Z
B
y
Fig 9.
C

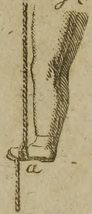


Fig 7.
a